

宇宙意识觉醒 | 心無極

修行者指南

目录

开天目功法合集 5
- 01. 开天目速成法(观旭日呼吸法) 5
- 02. 观香调灵法 6
- 03. 观日观月及其它 6
- 04. 观眉心之法 7
- 05. 控线型开天目法：中脉贯气法 8
- 06. 点穴开天目法: 9
- 07. 天眼通遥测功炼法 10
- 08. 推荐一个特殊的观香观日法 11
- 09. 宇宙神光开天眼 12
- 10. 禅密简开天目法 13
- 11. 综合快速开天眼术 14

中脉开启 16
- 中脉开通后的神通标准 16
- 中脉开通后的十二种境象 16
- 中脉开通法 17
  - 1. 观想聚能法 18
  - 2. 观想通透法 18
  - 3. 百会呼吸法 18
  - 4. 中黄直透法 18
  - 5. 六字真言开通法 18
  - 6. 阴阳八卦转动海底轮打通中脉 19

藏密四种基本气功 20
- 1) 观脉轮空明 20
- 2) 九节佛风 21
- 3) 金刚诵 24
  - 1) 金刚诵一般修法 24
  - 2) 根本气金刚诵 25
  - 3) 支分气金刚诵 28
- 4) 宝瓶气 30

5) 中住气 31
藏密静坐不是气功 32
拙火亦不同丹田火 33
拙火法的脉、气、明点观修 33
第一节 拙火定的涵义 34
第二节 亥母观法 34
第三节 以无为法修脉 35
第四节 以瓶气为主修气 36
第五节 以智慧明点为目标修点 37
第六节 气入、住、融于中脉得征兆 38
1) 气入于中脉的征兆 38
2) 气住于中脉的征兆 38
3) 气融于中脉的征兆 38
幻身的脉、气、明点观修 40
第一节 幻身由气形成 40
第二节 如何修幻身 41
第三节 圆融含义 42
脱噶法的脉、气、明点观修 43
第一节 现见功能 43
第二节 观光阶段及其特征 45
第三节 空色的生起与收摄 46
黑关法的脉、气、明点观修 47
第一节 七日成佛法 47
第二节 以眼为据点的观想 49
第三节 引空色入体 50
拙火定：火光三昧修持法 51
1) 初步练习 52
2) 三个基本练习 53
1) 姿势功法 54
2) 平和呼吸法 54
3) 强力的呼吸 54
4) 意象的观想方法 它包含 3 个部分 55
3) 拙火的经验 56

藏密内火明点法 57

藏密九节佛风法 59

1) 第一节 60

2) 第二节 60

3) 第三节 60

4) 第四节 60

5) 第五节 61

6) 第六节 61

7) 第七节 61

8) 第八节 61

9) 第九节 61

藏密气功修持 62

- 莲师吉祥长寿功 63
  - 题解与功理 63
  - 功法程序 64
- 宝瓶气功 65
  - 解题与功理 65
  - 功法程序 66
- 九节佛风 67
  - 解题与功理 67
  - 功法程序 67
- 法轮常转功 69
  - 题解与功理 69
  - 功法程序 70
- 大圆满功法 71
  - 题解与功理 71
  - 功法程序 72

光明大圆满禅定法要 77

- 大乐法 78
- 空明法 80
- 无念法 81
- 过失与对治 82

大圆满心髓......83
- 时间地点和姿势......84
- 与宝瓶气合修法......85
- 彻却法......86
- 脱噶法......86

大圆满最胜宝......87
- 莲华生大士本尊法......88
- 莲华生大士忿怒本尊法......91

修炼辅助药功方......93
1) 丹田放光方......93
2) 打开天眼方......94
3) 通周天方......94
4) 轻身秘方......94
5) 身体放香方......95
6) 百灵神通方......95
7) 神力无惧方......95

开天目功法合集

01. 开天目速成法（观旭日呼吸法）

天目位于两眉连线中点之眉心（也有以眉心上一寸或眉眼之中点为天目的），又称天眼或千里眼。

炼该功法应选择夏季或温度较高的季节，早晨或旁晚时，面向金色的太阳，平坐、盘坐、站桩均可，全身放松，舌舐上腭，咀唇微闭，双眼瞳神凝视太阳不动。吸气时瞑想太阳的红色金光和热量从天目穴吸入脑内；呼气时瞑想金光和热量在脑内留存，同时将浊气深长均匀缓慢地从天目穴呼出，另有一股内气从中脉下沉至会阴涌泉；并采用逆腹式呼吸法，直到天目发热发胀为止。每天子时再对着红色的灯光采炼一次。平时在没有太阳时，也可对着灯光采炼。要炼到闭上眼睛也能看到自己骨骼时即已大功千成。

炼功要领：要一空二松，全身放松，大脑无私毫杂念。凡出现额前胀痛，眉心发胀，眼睛流泪，均属正常现象，不必介意，意念始终凝集于天目穴中。

炼成速度，快则一月，慢则百天，速度快慢，取决于念力大小，思想是否集中，年龄大小也是主要因素。

收功：双手叠放腹前，闭眼意念收功即可。

注意：
① 开天目后，不可炼其它功法和饮酒，防止能量跑掉。
② 平时意想脑中还有一个眼睛，体会
阳光、月亮、灯光等光源能量和宇宙之光进入天目穴。
③ 不时双目守玄。把双眼瞳神重叠在两眉中
间，是谓对合同（瞳）或双瞳抱一。
④ 天目开后，元气容易走漏，要慧而不用，方能益增其慧，否
则会缩短寿命，要少用慎用。
⑤ 重德重道，方能巩固发展、提高。

02. 观香调灵法

最好坐在漆黑的房间里，不要让外面光线射进来。然后点上一支或九支香。通风不好只点一枝香，通风好可点九支香，九枝香有九支得的离奇。

开始观时，眼睛睁得大大的注视香点，尽可能延长眨眼的时间。眨眼是训练眼功的一个障碍，有时图像来了，你一眨眼，就变化或者就消失了。要注意，眼睛专注香点，是用心不是用力。观久了眼睛就要疲倦，那时就轻轻合上眼睛，用眉心去观香点，尽可能把红色香点观出来，并尽可能维护它的存在。这里也存在一个定力问题，在观到念而无念，眼神不动时，呼吸也停止了。

务须注意，轻轻合上眼，用眉心观时，也不要眨眼，尽可能延长眨眼的时间，反过来说，也是训练定力的权宜方法。眨眼延长了，定力也一定取得进展，进而言之，定力巩固了，自然就不眨眼了。所以是否眨眼，也是检验定力的标准。如果有足够的时间，一次可观两支香，训练最好是连续七日或 21日，定力太差的人，也许要 49天。

观到一定层次，便会进入深层的“定”境，眼不眨了，呼吸也自然停止了。鼻外的虚空“通天窍”自然产生控制的微力，呼吸逐渐深入下沉，牵制日轮(肚脐）会阴和涌泉穴，到此地步，眼似看非看，呼吸也似有如无，海底轮和水源的能量自然不断向眉心结集。我唯大定真空，如如不动，一直静静地观下去，及到出现图像，仍旧似看非看，若无其事的静静地观。

先是出现黑白图像，不要管它，及到把彩色图像调出来，这就叫调○(零)点，或调灵法，只有调到○点，方能调出彩色图像，到于千里万里，逼真现前，灵通无碍，调○点的方法，就是一个观，一个静，一个空。

注意！这里的“观”，只有一个字，不能与“想”字连在一起，想与观的性质有本质的区别。想是后天意识的各种想象，是表层出现的映象，与观中出现的真像，有天壤之别，不可同日而语。

03. 观日观月及其它

其它两字，可包括观圣像，观法印，观任何一种目标物；如一盏灯，一棵树，一朵花，一只字，或画一个圆圈。主要观法，都与观香一样，专注凝神，只观不想，以期大成。
日月星都高挂天空，除早晨或傍晚，可以凝视半到一小时外。其余时间，不唯光线太猛，仰头观也非常吃力，故青潭观月之说，也便应运产生。"青潭"就是碧青深潭，如河浜，水池，湖泊，古井……

可找这种合适的地方，并不容易。所以用脸盆代替，是最简便方法。炼功时，盛上半脸盆水，放在圆月或烈日之下，选择光线的反射点，静坐定观，是最方便舒适之法。不过天有阴晴，月有圆缺，万一十日九雨，未免十曝九寒，功就炼不成了。所以仍以观香为最妙，观灯次之。取信息物或反光物为好，有机物或标本物又次之。

原理：人的大脑、思想、意识、或潜意识等，或者说人的心，如同一架精密的仪器,或天平的摆针一样，总是不断的摆动，当你称量重量时，一边是量重的物体，一边放上法码，只有在天平持平时，方能测定物体的重量。歧轻歧重，天平就摇摆不平。人的心理状态，本来就很复杂，心理不平衡时，摆时的幅度就会增大，偏离零点的角度也一定增加。当心理不平衡过度时,像天平一样,就会一头翘一头沉,就失去了心理上的平衡,此时人就会生病。观香等的调零,就是把向两侧摆动的摆针的摆角缩小,使夹角两端趋于零点,达到平行。这时人脑就会出现一片大光明,彩色图象就会映现出来。

天目号称月台,是一面现成的聚光镜子,人身的两眼瞳神,是人人本具的发光体。都可从这里体现出来。所以在观香观月以至其他物质时,不但身体能获得平衡,各方面的光热,也凝聚在聚光镜的焦点上,发显焦点透视的能量。两瞳交光,内外交光,在心境进入高度平静时,两耳也自然依息,心息两定,息念双消,外而眼耳鼻舌虚空,包括山河大地日月万物,四时八节,百骸九窍;内而心肝肺肾脾等一切骨骼脏腑,精神气血**,内外五行同归虚无,一起消融;以致上呼下应,头顶目前,以致四周,便大放光明;下面的水府海轮,也成光的海洋。以至上下交光，连在一起，同向光点结集，整个宇宙，通天彻地，无处不光明。

你的凡胎肉体，也就不知不觉的全都融化在光的海洋里，发生微妙的变化，成为真空实体。

04. 观眉心之法

前已说过，眉心就是天目，佛家称谓月轮，道家称谓玄关或玄门，是神出入的门户。从此门入修的门派很多，特别是民国初期到四十年代末，当时的会道门如：同善社，一贯道，长生教，无极道，黄极道，中教道义会，一心天道等，都作为普渡点玄的神秘穴位，严肃到父不传子，

夫不传妻的绝密程度。只有受过天命的神职人员—点传师，方可点玄传道。道徒还立下轻泄必遭天谴的戒誓，成为至尊至贵的修道捷径，作为三曹普渡的回归之路。

观香观月，以至青潭观月等一切诸法，实际上都是观眉心的基础功法，是观眉心由浅入深的方便法门。观香观月成熟，能量自然聚于眉心。由于先凝于外后聚眉心的逐步积累，便可免去偏枯之患。

眉心这个月台，确乎是人身的航空母舰,是大灵飞往太空或任何遥远星球的基地，是六级发射大灵火箭的能量，是最精粹的飞天能量。会道门之所以如此重视，原因亦不外乎此。
前面谈到的双目守玄，把双眼瞳神重叠在两眉中间，是谓对合同，它的原句叫"无影山前对合同。"

全句都是双关两意，隐含在两眉中间对合瞳之意。同与瞳同音，合同是将两张契约放在一起，在中间盖上一个印章，两人各执一纸，作为今后相认的凭证，所以叫对合同。对合瞳，就是上述两眼瞳神对合起来做功夫。能知两眼瞳神对合做工夫，也就是无影山前对合同的印章两半对上了。岂非双关两意的妙秘。所以他们这个功法，又称"双瞳抱一"。明白表明，观眉心方法，是大灵回归的凭证，是最高效高最神速的注焦聚能法。要地府除名，天榜挂号，非冲过这道关卡不可。

只是火力太集中，用力太猛，焦点容易点燃起火，火烧明堂，烧坏脑神经，甚有气机固死在脑部，久久不能下沉，造成头晕脑胀、高血压等一时难以治好的顽症。所以练习本功，切不可乱用武火。因为这是一个非常敏感的区域，做过本功的人都知道，只要你稍加用力，或眉头皱紧，头晕脑胀就来了。可见正确掌握火候是何等的重要，同时也足以证明，炼本功见验之神速。故我特地强调一下，还是遥距观光点等先炼为好，让光点慢慢辐射回眉心，进而用意不用力地用眉心去观，像反光镜一样，相互幅射，逐步而进，从而可以取得高效果。

05. 控线型开天目法：中脉贯气法

具体操作前，放松身心，排除杂念，入静片刻，。

意想天门(即顶门)大开，中脉像一根塑料管子，用强意念之力把外界真气能量从天门贯入塑料管子，并加以导引手法，双手同时从体侧或体前稍快地扬起，至头顶稍停，两掌心重叠隔开对着天门，导引外部真气贯入天门内，然后变成俯掌指尖相对，轻缓的从体前方下降，意气

贯入的速度和手下降的速度基本相同，意气相随，反复进行。此法不仅能开天目，也能助开天门。行此法对降低血压有特效。但时间不宜练过长。

06. 点穴开天目法:

一、穴位：二眼球中点直下的眼眶内（相当于承泣穴）。用时需仔细探索，从眼球中点直下的眼眶内向太阳穴方向缓慢移动。此是主穴，若不成功，可在眼球中点直上的眼眶内或太阳穴方向轻移探索点。

二、点法：

①用中指或自己最容易发外气的手指，缓慢地、谨慎地，从眼球中点直下的眼眶内点入（千万不能鲁莽从眼皮下点入，莫弄错位置，把眼球朝上轻推并注意莫碰撞眼球）稍往里挖进。这时眼球有胀痛感，同时意念手指外气荡出，达天目处，再把外气收回，如此反复荡几分钟。一般天目有胀热感，有些人后脑也有胀痛感。天目处出现闪光或光环旋转，如此继续发几分钟外气即可。然后再入静炼功，意念闪光或光环加亮，从头慢慢下照胸、腹、脚心，再从背后回到头顶达天目。同时内视五脏六腑、关节、头内部。仔细体验，是否能看清自身内部情况？再从天目看身体周围诸物，检查看到物的情况。

②穴点后，若眼区及天目不闪光，只有金星、淡黄光出现者，点穴手指应往眼外角（太阳穴方向）轻移同时发气，若再不成，隔三天点眼眶上部穴，若仍无闪光，需隔一星期后再点，并检查点穴的手法是否正确，手指是否发出外气。若只点穴，手指发不出外气则无效，手指点不准穴位亦无效，手指外气发射方向未达天目亦无效。

③天目开后，无论立即能透视者，或只有模糊不清的形状体感者，要达到功能稳定，以及多方面应用，甚或随心所欲的能应用，都需要一个很长的过程。应在炼功中下苦功。不可误认自己素质不佳，中途灰心丧气，半途而废。

④点穴法的用者，首先自己要炼成指端有力和能荡发外气的能力，方能为自己或别人点穴开天目。如无功力基础，须在练成融阳指后再用。

⑤最好一次而成，若一次不成隔三天再点，第二次不成，需隔一星期余再用。（要慎用，莫多用。）

07. 天眼通遥测功炼法

练法：

一、五脏顺序发光放大与天目白光重叠的练法：自然站立，方向朝东，两脚分开如肩宽，脚尖朝前，膝略弯曲，全身重心落在小腿骨上。全身放松，两手握固(母指抵在无名指内侧，握成空拳)。自然下垂。意念全身(五脏六腑、骨骼、肌肉、头脑内部、全身皮肤)俱"光洁晶莹"，反复体验周身光洁晶莹，同时似守非守，意存天目。然后再意念内气光洁晶莹地从脸部慢慢入胸、腹、腿、脚，从脚后根上达头部至天目。全身气走遍后，再想像肺化白气光，晶莹光洁，并意念二眼睛与天目白气光重叠，把白气光与肺部白气光再合并，以肺部为基点，慢慢地意念合并的光漫向四肢末梢，再慢慢缩小归原位。再想象两腰子呈黑气光，晶莹光洁，并意念二眼睛与天目白光重叠，把白气光与黑气光再合并，以腰部为基点，慢慢地意念合并的光漫向四肢末梢，再慢慢缩小归基点。

再想象肝化青气光，晶莹光洁，并意念二眼睛与天目白光重叠，把白气光与肝脏青气光再合并，以肝部为基点，慢慢地意念合并的光漫向四肢末梢，再慢慢缩小归基点。再想象心化红气光晶莹光洁，并意念二眼睛与天目白光重叠，把白气光与心脏红气光合并，以心部为基点，慢慢把意合并的红光扩散到四肢末梢，再慢慢缩小至原基点，再想象脾化黄气光晶莹 光洁，并意念二眼睛与天目白光重叠，把白光与脾脏黄气光再合并，以脾部为基点，慢慢地意念合并的光漫向四肢末梢。再慢慢缩小归脾基点。反复炼，并由此达成能透视内脏骨骼等处,一般天目初显时，内部透视出的物体，像从凸凹镜看出之物相似，至后功能稳定时，才较清晰。

二、意念二眼睛白光与天目白光重叠，像手电筒照物一样从前额发出，再意念太阳、月亮、灯光或自然光线与天目光合并，慢慢放大。在放大时，从外部回看自身及周围物体，再慢慢缩小回天目，反复炼。

三、如感到前额出现放大现象，可意念前额放大到无限远，或意念被透视物移入前额，仔细看，再慢慢缩小回天目。反复作。以后须透视时，先入静，上法可运用于实际需要，远距离近距离都一样，还可意念其整体或局部，放大透视。

四、身体感应：入静，二眼与天目光重叠，反复与内外光合并放大缩小数次，出现闪光或大脑白光后，再意念自身与对方身体合并，也可意念对方身体各朝自身相同部位发出外气。如感

到自身某部位出酸麻.热.凉.刺跳.肿块状气团.断裂.疼痛.麻木等反应,即为对方相应部位的疾病。这样便可十拿九稳,有针对性，准确性的对各种病人施治。测完后，灌顶数次排病气，再意念引内气归丹田。

08. 推荐一个特殊的观香观日法

这是从现代生物、物理等科学原理体悟出的一种观香观日的方法。现在就先谈一下感光细胞功能的化学变化和“暗适应”能力的形成。对于这一生理过程，目前医学界认为，在亮光下视物时，视杆细胞内视紫红质大部分在强光作用下分解。进入暗室视物，必须重新合成视紫红质，这就须要一段时间。随着视紫红质的合成，在暗光下视觉能力也逐渐增强，以至完全适应暗光的刺激。可见暗适应能力 大小，与视紫红质的合成速度有着密切的关系。通常我们都是在有光线的地方活动，在暗光下的活动相当少，这就导致了视紫红质的合成速度减慢或褪化。明白了这一人体生理现象的科学原理，我们就可以有意识地去训练和培养暗适应能力。暗室观香和对着旭日用手掌封闭开合以给予视网膜神经细胞明暗交替的刺激，逐渐使视紫红质的合成速度加快，是培养非眼视觉，快速出现“透视”功能的最佳方法。请各自在练习的实践中去求证。下面是修练该功的方法，略分三个步序：

第一步 焦点凝视

坐姿：盘坐平坐不拘，一般以平坐为主，因有利于群众性练功活动。从平坐而言，应取一条与自己小腿齐高的凳或椅，平坐时，小腿与大退成直角，上身坐直与大腿垂直，两手轻放腿上，全身放松。最好坐在光线不入的暗室，以增加焦点密度。

置备：在距离自身一米远的正前方，点燃一枝粗香，蚊香亦可，香粗一点，可适当提高亮度，增大焦点凝聚力。

3、观香法：观香开始，双眼虽开而不用力，凝视香火亮点，用鼻子缓缓吸气，要悠、缓、细、匀、长，同时上身向上拉直。吸足后缓缓用鼻呼气，全身放松，重复做上述动作，不计遍数。一般以目不转睛看完一枝香为准。

4、效应：直做到两眼流泪，将香火亮点看到幻成左右两个，或目不转睛看完一枝香，第一步功就行了。观香时出现身体摇晃，说明已进入气功态，属正常现象。

第二步 瞬观旭日

瞬观旭日与以旭日凝视焦点观照的作用是略有不同的。根据前后两个功法的论述、与实践中所起效验的反应，也就没有对比分析的必要了。故继续直谈下去。

1、姿式：如一步。
2、瞬观的准备与方法：每遇晴明之天，日出之前，把坐位摆好角度，面朝东方就坐，先静静休息一回。当太阳刚露出地平线，或屋顶山尖时，用双手蒙住双眼，并紧闭之，手指尽量合拢，不透丝毫光亮。待感到眼前一片漆黑时，双手猛然用力移开，睁眼观旭日一瞬，迅速闭眼，同时再用手蒙住双睛不透光线。做了一回，由眼前的一片漆黑，转至颅内出现眼前的图象。反复以上动作，几分钟后，即可在颅内出现模糊的图象。开始阶段，图象只能在颅内停留几秒钟。经久不息，由于视紫红质的增强与暗适应的形成。松果体受到刺激，在黑暗中产生激素，从而非眼视觉得到巩固和提高，产生透视功能。
3、其它功法的辅助：①可以在习炼太极九转音乐功的过程中；②或增炼以泥丸宫为中心的全息呼吸法，使体内气机增强，以刺激松果体，从而提高成象的速度。

第三步 拍振眼周

可在练习一二步功的同时，或每天起床做搓手擦面功后，拍打眼部周围，通过振谐，以加快成像速度。

方法：双手五指并拢，掌心凹陷，指尖向上，两撑的凹陷处对准左右眼球，面对光源，紧闭双眼。双掌同时轻轻拍打除眼球之外的眼周围。拍打 36次后，蒙住双眼片刻，再放开双掌，突然开眼，朝光源一瞬，再闭眼，双掌又重复前面的拍打动作。注意，必须一次性，拍打 36下，一天共做十次。功夫不负有心人，久而久之，自然振谐成象，并且得到巩固与提高。

09. 宇宙神光开天眼

1、调身：端坐椅子前三分之一处，沉肩竖腰，含胸收腹，头微前倾，下颌内收，两眼轻闭，双手自然置于膝上，掌心向下，全身放松，气沉脚底。

2、调神：待高度松静沉以后，便以心依息，一切放下，再将息念下放两肾之间的腰椎处（即命门）守住。

3、功法：

第一步“点燃命门之火。”假想有一位电焊师傅在你背后烧电焊，电焊枪发出明亮白炽非常耀眼的亮光和热，命门处渐渐变暖，默想看清强烈的电焊光，再加强意念，使电焊光继续强烈地闪烁着。

第二步：“升起生命之光”，将强烈闪烁的电焊光，继续不断地加强亮度，其最下端逐渐出现一个小小欲升的太阳，像火球一样，金光灿烂，光辉夺目，然后用意念将此火球样的阳光团紧贴后背向上发送，经后脑、玉枕至天目，再意念人耻骨处紧贴前胸将像火样的阳团发送上去，在“天目”处与后升的阳光团会合，其神光呈“V”字形射向前方，射向意念中最远的地方，射向宇宙深处。

然后，用意念仔细地去看，并不断体会其中的感觉。第三步 意想夜间火车头前的照明灯发射出耀眼的强光，用意念使这束强光进入脑内，然后由天目呈 V字形发射出去。余同二步。此功法效应低于上法，两功法可交替进行。

注意：此功不宜炼得过急过猛，时间不宜过长，否则可引起头晕头痛等不适症状。

4、收功：双手在胸前合十相搓、浴面、擦肾后放下。两眼慢慢睁开，极目远望，仿佛看到天边、白云、大海、太阳等。凝视须臾，将眼神收回，轻闭双目少时，慢慢起身活动。

5、功能：此功法有助于天目功能的开发和提高，为图像的显示和清析打下基础。

10. 禅密简开天目法

1、面朝太阳而立，全身放松，闭目，观想太阳从慧中（即天目）进，会阴出，108次；再观想太阳从会阴进，慧中出 49次。

2、观想太阳从慧中进，两手掌心出，108次，再观想太阳从慧中进，两脚心出 108次。

3、观想太阳从百会进，慧中出，再由慧中进，百会出，各 108次。然后再从百会进，会阴出，49次。

4、观想太阳从头上慢慢地进，依次经过大脑、两眼、口、咽、胸部、内脏器官、腰部、沿两腿一直下达两脚掌，排入地下，108次。每次进出下排时，必须内视，把全身的骨架包括毛细孔都要看的了了分明。每次进排时间因人而异，一般每分钟至五分钟运行一次，观想应入静，闭目进行。

5、观想月亮和太阳同时从两手进，慧中出，然后再从百会进，两脚掌出，各 108次。
上述是一般速效简开天的辅助功法，为治病诊断前查病之用。但真正功法是定中生慧。功夫到家，五眼六通，自然一气呵成。

11. 综合快速开天眼术

这是无派性命双修三教兼畜速开天目的直接法门。本功法共分四个步序：

1、凝视光点：心不离息：坐站均可，先使两眼凝视远方光点，最近距离为一公尺，如观香观灯，青潭观月......最远为无限远，如日月星辰等的超距光点。由于时空的高度伸缩性，千万里之遥，亿亿光年之远，都可迅速眼前，犹如顷刻。凝视时，先把眼睁得大一点，以定神不眨为度，同时以耳听息，严密控制鼻孔外气流，使观听并用，光气结合，深入静定。这样两眼自然少眨不眨，呼吸自然深长至断绝。

2、气沉海底，启动脐息：形松意紧，观听不异，泞密静笃，气机便自然下沉，牵动脐轮。此时一
方面继续谛观谛听，一方面以肚脐为中心，展开脐息活动。吸气时将眉心足心、手心，头心之气（光），吸入脐轮，呼气时，将丹田气（光）从眉心（所入所出均为光点如日月香灯），足心、手心、头心、指趾及毛孔射出，除眉心出入始终为光点外，其余五心等均吸入为元气，呼出为浊气。每次吸呼都要保持悠缓细匀长，每一吸呼间还要住息尽量延长住息时间。每次炼习时间1-2小时或一枝香到二枝香，此阶段可炼 7-10天。

3、气聚中田，水火既济：谛视谛听如前，除呼吸改为以绛宫（火轮 ）为中心外，其余一切同“2”
。

4、光聚泥丸，激活松果，谛视谛听，通天窍微控呼吸出入如前，吸气里把光点（日月香灯）吸入松果体，呼气时将光点呼回原位，同时吸气时从足心、手心、头心、（也可带动**会阴绛宫 ）

吸入宇宙元气；呼气时把浊气从手心足心头心以及手足指趾周身汗毛孔窍射出；悠缓细匀长住息如前“2”。每次练习时间可根据功力提高程度延长。注意！我讲的呼吸都不是口鼻呼吸，在通天窍的控制下，口鼻呼吸是微乎其微的。首先强调眉心松果体、绛宫、脐轮为中心的重点作用。其次要养成手心足心头心命门**会阴手指足趾汗毛孔窍等周身大小孔窍都能呼吸，以上呼吸是进入胎息体息的基础。

5、呼吸断绝，大放光明：视听既久，眼不眨了，呼吸自然断绝，开眼闭眼，一片光明，一轮圆月，经常现前。图像通过千奇百态的变化，并从糊涂到清晰。功德圆满，不仅可以透视遥控，还可进炼成五眼六通，成为真人和神人，以至炼成百千万亿化身的超人，如心所欲，遨游三界的人。在炼这步功法的过程中，还有一非常重要的定力问题；从有为到无为，以及无为无不为的问题。这便到了寂然不动，感而遂通的高级阶段。否则就谈不上五通六通或其它一切了。天乐诗断：特异功能神又神，不如静定大光明。无须耳目能视听，自是天人若比邻。有感斯通寂忽动，无为之用博而深。从兹地与星球并，岂勿人如天上人。

中脉开启

中脉开通后的神通标准

01. 中脉开通之后，行者应力大无穷。
02. 中脉开通之后，行者应可飞行腾空，自在遨游。
03. 中脉开通之后，行者应具备五眼六神通。
04. 中脉开通以后，行者应具备九彩虹影光明罩体。
05. 中脉开通之后，行者所有之言语，一切均为咒语般有奇效。
06. 中脉开通之后，行者应得十方诸佛之智慧灌顶。
07. 中脉开通之后，行者应对一切经论通达而无障碍。
08. 中脉开通之后，行者应通达过去，现在，未来之三世宿业智。
09. 中脉开通之后，行者应大悲普周遍尘中脉开通之后刹，无时间空间之限制。
10. 中脉开通之后，行者应具无漏神通。
11. 中脉开通之后，行者远离一切境相，定中清净无染著。
12. 中脉开通之后，行者应于光明大定相续不断。
13. 中脉开通之后，行者应成就一切佛智，烦恼菩提二无差别。
14. 中脉开通之后，行者应成就阿达尔玛金刚王佛圆满妙智。

中脉开通后的十二种境象

01. 眼睛清澈明亮，眼神坚定有力，目光象能够穿透人体、物体一样。道家所谓“碧眼方瞳是神仙”，指的就是这种修炼者中脉打通后百脉皆通时出现的境象。

02. 体内产生所谓的“三味真火”如同春回大地，冰雪消融，温暖四肢百骸。正是“苦尽甘来，其乐无穷”。

03. 深层潜能被开发，元神显现，可真正“沟通宇宙信息，能量与体内真气交融，从而自然转化自成为自身所需的能量物质，感应元气、元光、元音”。

04. 身安神安，对事物反应异常灵敏，心灵精神进入空明清醒境界，进入心如明镜，纤尘不染的境界。

05. 心灵深处自然产生出一股强大的内在吸引力，使心不外驰，神气内敛，身心自然离相离欲，虚空静定，无为而为，妙用无穷。

06. 静坐时，体内产生一种向上的引力(如同有一无形绳索将身体向上牵引)，自发地将头顶、身体拉直、调正，自发无为地调整身心境界。

07. 腹腔自动向脊背收缩，出现“前腔紧贴后背”现象，玄关自发产生一种聚散开合的虚灵神性。

08. 内在气机绵绵，自运不息，消化吸收功能异常强健，排泄系统异常通畅。放屁极大，小便无一点臊臭味。群阴消尽，通体纯阳。

09. 能够舍弃“我执”，“法执”，进入自然无为，灵感境界。终日心旷神怡，神清气爽，体内散发着清幽淡雅的芳香。

10. 气质超凡脱俗，光彩照人，出现精足不思淫，气足不思食，神足不思眠的“三不思”超然境界。

11. 给人治病手到病除，人至病愈。治愈率非常高，能够标本同治，治愈后不易复发，甚至一个眼神，一个微笑，一个动作便能深深感染他人，震撼病痛者的心灵，在无意识的状态下病痛者不知不觉中，心思豁然开朗，疾病顿然消失。

12. 出现胎息、止息、气住、脉住的特异呼吸生理现象

中脉开通法

1. 观想聚能法

观想自己从百会至会阴有一条明亮的光柱，此光柱上下一致，整体快速旋转，男顺时针，女逆时针，产生向心力，带动宇宙四面八方的光能向光柱旋聚。这与尊师的聚气法异曲同工之妙。

2. 观想通透法

观想自己体内中脉为一条明亮、透明的空管道，如手指粗细。观想一明亮刺眼的太阳，从百会进入中脉，停留一分钟，沿中脉下行至会阴，在停留一分钟，然后沿中脉上行至百会，如此返复进行。这实际上与尊师在中央党校传一部功时传的中脉修炼法相同，不过，这个更详细一些。

3. 百会呼吸法

观想头顶百会穴处如漏斗状，吸气时，意念真气由此漏斗进入，沿中脉行至会阴，呼气时，由会阴上升至百会。如此反复，久之可感到神行遍体，有返老还童之快感，还可使大脑尚未开发使用的 90%的潜在功能得以开发。这实际上与三部里的方法极为相似。

4. 中黄直透法

于阳升之时，活子时已到（男无欲自举，女无欲自开之时），身体正直，两眼微闭，从内直视会阴，配合呼吸，吸气时自会阴沿中脉上升至百会，停留片刻，呼气时沿中脉下至会阴，如此返复，待活子时过后收功。此法灵妙。

5. 六字真言开通法

此法简易，不用苦思冥想地观想，只需意守中脉，念动观世音“六字大明咒”：唵（嗡）嘛、呢、呗、美、吽（轰），用鼻音震动，声音似从中脉发出，可整体震动中脉，也可在某一脉轮上震

动，长期震动，不仅可震开和阔宽中脉，还可治疗体内顽疾。念时需注意意守中脉，并口念耳听，字字分明，方能不走神。长期依此法念咒，可消旧业，使心清净下来，还可出现性光。

6. 阴阳八卦转动海底轮打通中脉

旋涡和离心原理。在实验室里，如果要想快速把悬浮在液体中的微粒与液体分离开来，就要用到离心机。离心原理溶液中的颗粒在惯性系统中绕一轴心做圆周运动时，具有一定的向心加速度，同时受向心力与离心力的作用，不同的物质，就会在不同的层面出现，相同的物质就会出现在离圆心不同距离内。阴阳八卦旋转底盆在旋转中腔内器官、神经、血液、淋巴液、组织液等均会随着旋转频率出现离心原理而分层，形成器官之间的共振产生能量的最大输出；同时依据旋涡现象，产生的所有能量将被吸收到旋涡的最底端----会阴穴，因此，会阴穴此时热感膨胀，并且会有向体内的吸附感。

美国科学家已经证实，低振幅、低频率可诱发和增强大脑中的α波，促进脑内吗啡分泌。共振是一种宇宙间最普遍及最频繁的物理现象之一，大至宇宙，小到原子都受共振规律的支配，从物理学的角度看，每一个物体都以其独特的频率处于共振状态，并以此共振频率与周围进行信息和能量交换，所不同的只是它们处于电磁频谱的不同频段，因此，每一个物质都有其内在固有的振动频率，或称为共振频率，人体的器官亦具有共振频率，人体细胞的固有频率各不相同，利用阴阳八卦旋转功产生量子谐振，通过场意识，使量子在人体内形成场域能量团，场粒子膜向内收缩，形成挤压力，从而产生局部高温（一般可使场粒子团的温度高 3～10℃），然后寻人体各器官经络运行；人体平均固有频率:4～5Hz;腹腔为 8Hz,胸腔为 2～12Hz,骨盆:1~3Hz前列腺、卵巢、上消化道、肾、性器官 4.9～5.8Hz；因此，我们的先人很早就总结除了：百炼不如一走，百走不如一站，百站不如一转。

功法：

两腿分开与肩同宽，两脚平行站立，双手臂自然在体侧下垂，全身放松，舌抵上腭，头正身直，膝微曲，呼吸自然，意念放空。然后开始晃动盆骨“晃海底”，左右旋转晃，每次晃 30分钟以上为好。

想着丹田里有一盆水，要把水晃转起来，左晃左转，右晃右转；这个晃不能快，要慢，把底盆当做大海，能晃出漩涡，便是高手了。晃海底的最后境界是“人不晃，水常转”。佛家说：法轮常转，清灾灭难。

通中脉时注意事项：

1) 是在修炼时必须上身正直，全身放松，使中脉气路无阻。
2) 是不可意念过重，以防头部不适。经常习炼，即可见效，千万不要急于求成。
3) 是习炼之后要气沉丹田，养气收功。

注意：

能量通过中脉上升时磨擦力，能使身心感到无比喜乐，那种真正的阴阳合和的感受，是常人难以理解的。男女相交时那种舒适的感受却不及它的万分之一。但是，真正的开悟者却不能沉浸在这种享受之中，必须放下并突破这一关，否则仍难成道。祝君成功！

藏密四种基本气功

清净自身和打通中脉法

藏密无上瑜伽有四种基本气功为行者入门所必修，它们是九节佛风、金刚诵、宝瓶气和中住气。行者在修持上述不共五加行的同时修习此四种基本气功，旨在打开中脉，松开心轮外围缠缚之细脉结，然后渐次开解其它脉轮。因普通人心中无明障蔽，导致气脉纠缠，轻则运动失灵，重则衰老病苦。只有修持此四种基本气功，才能打开脉结，通畅气机。此四种基本气功与五加行同时修习，相得益彰，可加快五加行的进程和成就，并有利于行者的身心健康。

1) 观脉轮空明

本法为修持四种基本气功的前行和基础，也是无上瑜伽脉、气、明点观修的基础。

行者依毗卢支七坐，一刹那间观成空性，随即把自己观成金刚萨埵双身本尊形相，内外空明无垢，明净如琉璃。

如是观想身体中空，由顶至足，乃至指、趾、毛发诸尖端内，均如贯气皮球。若一时不能观想明显，可分段观想，务必观得明显。

在观想身体渐次扩大，充满世界。或身体缩小，仅如芥子大小。观想身中皆极空明、极明为要。

复由自己已变成的金刚萨埵身中，观想出中脉，粗细如笔管；左右二脉，粗细略小如箭杆；三脉直下脐下四横指处汇合，形成字之下半部。中脉上端直达梵穴，复由顶达前面两眉间。左右二脉则经两耳后出至鼻孔。三脉平列笔直，相隔约二横指许。中脉色蓝，外白内红；左脉白兼红；右脉红兼白。

既观明显，复观本尊脐际有脐轮，脉叶 64 ；心间有心轮，脉叶 8 ；喉间有喉轮，脉叶 16 ；顶上有顶轮，脉叶 32 。此四轮脉叶，皆从中脉发出。其脉叶之状，脐轮、喉轮圆形如碗向上布置；心轮、顶轮为三角形如伞向下张开。

观想四轮明显后，应观每一脉叶复发出许多细脉，一一 达毛孔中，如是身内各脉构成网状，或如窗格。所有一切脉应观成外白内红中空。

2) 九节佛风

九节佛风，又名九接佛风，被誉为 “消业大法” 和 “入静心法” 。修习此功，行者可与象征和代表宇宙灵能的佛菩萨息息相通，接受其加持力，佛菩萨的功德、智慧、神通融合为光明，进入行者之身，洗涤行者身内一切罪障、病魔、无明和烦恼，它们化为黑烟排出体外，行者得到身心清净。

行者先观想自身通体透明，净如玻璃，身中有中、左、右三条脉管，形象一如上节所述。

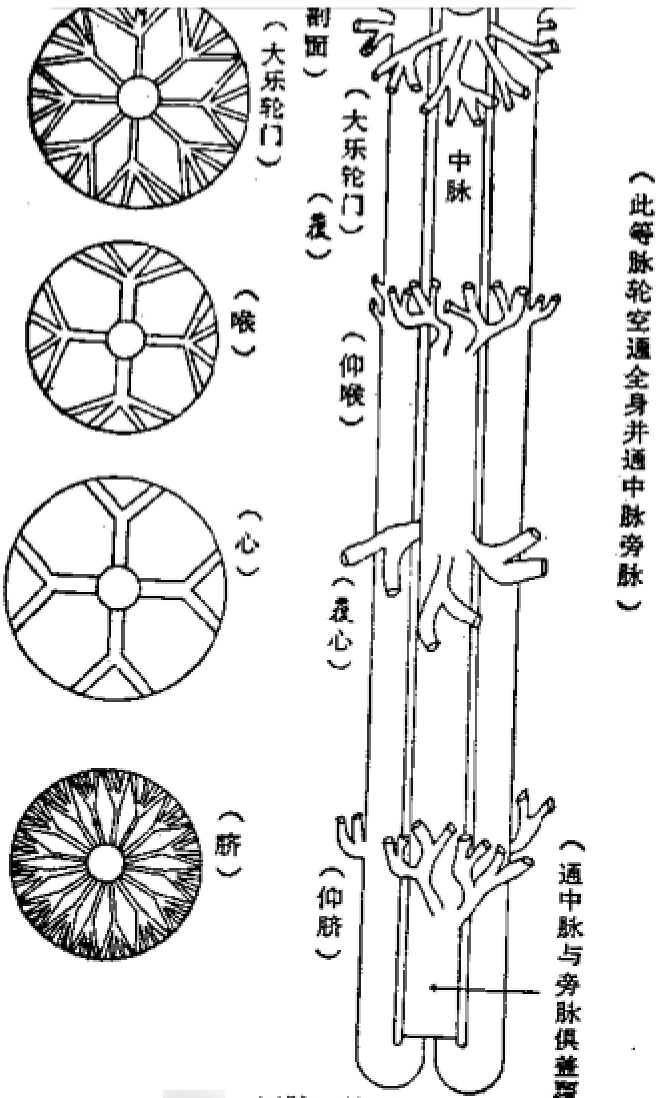
观己，闭口。以左手无名指按左鼻孔。而以右鼻孔吸气。观诸佛菩萨光明遍满虚空，我吸气时，即是为诸佛所加持，觉此白光，自右鼻孔入。待气已吸足，随以右无名指按右鼻孔，观此光气，循右脉降至脐下 10 厘米三脉总汇处，贯入左脉，循此上升，至左鼻

孔，凡身中一切业障、病魔、无明、烦恼，皆化为黑气，随之俱出，即放开左手无名指，使气徐徐呼出。再如前，从右吸白光，由左出黑气，如此三次。

次以右手无名指按右鼻孔，使白光自左鼻孔吸入，贯入右脉，自右鼻孔呼出黑气如前，亦三次。

次以两鼻孔同吸白气，气自左、右脉入，至脐下成为一气，共入中脉，上升至顶，无路可处，乃折回至脐下，仍分为二，由左、右脉上升，自两鼻孔放出黑气，如是亦三次。

Email : seashellsystem@protonmail.com



三脉四轮图

如上共行九次，故谓之九节佛风。盖法身如来遍一切处，六大无碍，空有圆融，互摄互入，重重自在，故其风大加持之力，实与众生有息息相通之妙。此法利用呼吸以承佛光明，涤除罪障，利益特殊，不可胜言。

行此法时，当观诸佛菩萨所有功德、智慧、神通、威力，均如白光状，自鼻孔入我全身，使身中血脉之断者得续，壅者得通，疾唾脓血，洗涤尽净。一切重罪宿障、病魔、烦恼、无明，均被佛力扫荡，化为黑烟，随气息而出，散于空中。

九节佛风可以在修持各种密法时，安排在前面作为前行或准备功法修习；亦可单独整座修习，直到入于定境；亦可以依照本节四种基本气功次序修习。

3) 金刚诵

金刚诵修法主要以念诵 (嗡)、 (阿)、 (吽) 三个咒字，配合观想气的入、住、出，做到观气与咒音无二无别，进入空性。嗡、阿、吽三字十分重要，没有一个咒语不包含这三个咒字，它是一切咒语之王。嗡是金刚身的种子，阿是金刚声的种子，吽是金刚心的种子。

贡嘎活佛说，金刚具七义：坚固、精要、不空、不能截断、不能破裂、无可剖分、无可损坏。这是喻体性空理。诵者，据此 “金刚” 之义，对嗡、阿、吽这三个咒字，纯熟、自然、脱口而成诵。

修持金刚诵可以把十种气引入中脉，再引入心轮。

金刚诵有起分 (即是生起次第) 和正分 (即是圆满次第) 两种，修法亦有多门，这里介绍的主要是圆满次第的金刚诵。

1) 金刚诵一般修法

金刚诵的一般修法，行者可先观想自己成为金刚萨埵双身本尊，三脉四轮具足，依呼吸而修定。观想气即是一切佛身金刚体性的白色 (嗡) 字，吐出浊气一口，然后吸气，观想白色 (嗡) 字之气由鼻孔吸入，想声如嗡声，吸气到脐下四横指处，上压、下提；住气时，观想一切佛语金刚体性的红色 (字)

，并想音阿，即是专注此 ཨ (阿) 字，并想音阿，即缘此 ཨ (阿) 字明空而住；如不能继续持气而须呼出时，观想一切佛意金刚体性的蓝色 ཧཱུྃ (吽) 字，并想吽音，将气从鼻孔呼出至前面虚空，放无量光，变生无量化生佛，遍满十方世界。

金刚诵不论座上座下、昼夜均可修。修时一面观想，一面闻声，二三口气后，可不再观想，惟闻声即可。二鼻孔呼吸气，以平衡为最上，如不能平衡，则由左鼻孔入气，由右鼻孔出气亦可。如是观想藏文嗡、 阿、吽三字入、住、出。初修时，修七或者二十一遍，以后仅缘声音而修。如修的时间长久，则以平常气息出入，缘嗡、 阿、吽三字。

以上修持功德，能将普通人的业障之气转成自然智慧之气。又以持气 (住气) 最能令人长寿。所以修金刚诵时，修宝瓶气、中住气均可以。

2) 根本气金刚诵

据人体十种气来修持的金刚诵是最为殊胜的。十种气分为五种根本气 (主气) 和五种支分气。五种根本气是上行气、下行气、平住气、遍行气和命根气，依之而修的金刚诵亦分为五种：

1) 依上鼻气金刚诵

行者观想自己为金刚萨埵，三脉四轮具足，在心轮中脉内，有白色和红色明点，各如半边豌豆大，上下函盖相扣。又观想此中间有小月轮座，上有青蓝色的 ཧཱུྃ (吽) 字，如芥子一样大，通明透亮而住。

复观想心间 ཧཱུྃ (吽) 字内，放出白色气，外具五色光，如香烟般氤氲，经由中脉上行至头顶。观想此气下转时，发嗡字音，入于中脉 ཧཱུྃ (吽)

字中；入吽字后发阿字音而住；此气由鼻孔外出时，发着吽字音上行而出。如是气入、住、出三者，皆成嗡、阿、吽三字之音生出。

由此观想，鼻孔之气外出，即为心间 ཧཱུྃ (吽) 字所发出的音和光，由中脉道内经喉轮、顶轮二轮折返鼻孔而出。鼻孔气入时，亦观想由鼻孔上经顶轮、喉轮、心轮、脐轮，挨次而入中脉 ཧཱུྃ (吽) 字内。如是行者对气出入的时量，善为修习。

初修时，气音常为咒音；久之，运行时，气音三字显然倾注而出，无论何字不再勉强，平常自然而住。

住气的程度，以愈长为愈佳，而出入气二者的程度，与之相反，以愈短为愈佳。修习既熟，则气出入最细而运行，亦转为住，则气只有住，而无出入。气住时，对于中脉吽字，心不离而住。

气出入时，若只心随气不由中脉而往返，则与微数息并无差别，这是因为无气摄入中脉的缘故。应观想眼等六识，皆收在吽字内，气往返时，亦如闻三字之音，如是气即如中脉而为往返。

气往返于中脉中，如只在脉结缝间，曲折乱窜而行，则气难入中脉，亦无有打开脉结的能力。如心间的脉结不能开时，其他脉结虽开，则心寂的究竟光明不现，所以气应在心间中脉内往返为要。

依住气的方便，使气入中脉，以燃起拙火，引生俱生大乐，达到空乐和合之理而修。

2) 依下门气金刚诵

观想自己为金刚萨埵双身本尊，心间中脉内 ཧཱུྃ (吽) 字白色等，修法如前一样。

观想从密杵尖 (龟头) 入气，入时为嗡字音，入于中脉内吽字而住，成阿字音。观想气往外出，至密杵尖头，成吽字音。

如是修之，可开中脉下尖，能燃拙火以生暖热，暖热越大则俱生乐亦大。

3) 依上下气和合金刚诵

观想自己为金刚萨埵双身本尊，心间中脉内 ཧཱུྃ (吽) 字白色等如前。

观想上气由鼻孔往上而入，同时下气亦由密杵尖往上而入。观想上下二气，以嗡字音和合而入于中脉，入后成阿字音而住。观想上气往鼻孔，下气同时往杵间而出，出时二气成吽字音。

4) 依上下气步趋金刚诵

观想自己成为金刚萨埵双身本尊，心间中脉内 ཧཱུྃ (吽) 字白色等如前。

观想上气由鼻孔以嗡字音往下而入，同时中脉内 ཧཱུྃ (吽) 字以吽音往下而至杵尖头，当此外出之气，将出未出时，上气到中脉以阿字音而住。

观想中脉 ཧཱུྃ (吽) 字，以吽字音往上而至鼻孔外出，同时下气由密杵尖头以嗡字音往上而入于中脉，当此外出之气，将出未出时，下气到中脉以阿字音而住。

5) 依遍满气金刚诵

观想自己成为金刚萨埵双身本尊，心中中脉内ཧཱུྃ(吽) 字白色等如前面一样。

观想上自头顶、下至脚心，一切骨节以及一切毛孔内之脉，均植于心间中脉中，如鸟羽管，由脉根至脉尖，中空如筒。如此内入之气，为嗡字音；入于中脉后，成阿字音而住；气外出时，为吽字音，于一切毛孔而出。

本法依气在中脉入、住、出三者，比前述金刚诵，四空明显力大，故能速生心寂。

3) 支分气金刚诵

依行气、循行气、正行气、最行气和诀行气五种支分气修习的金刚诵，其功德不仅能使气入中脉，而且能开发眼、耳、鼻、舌、身等五根的神通，对五根诸病亦可预防以及治疗。

1) 行气金刚诵

观想自己为金刚萨埵双身本尊，心间中脉内有白色ཧཱུྃ(吽) 字等如前法。

观想双眼脉根植于中脉，脉尖在二瞳孔，中空如筒。从二眼所入之气，为嗡字音；气入中脉后成阿字音而住；气外出时，为吽字音，气从二眼门而出。

2) 循行气而出

观想自己成为金刚萨埵双身本尊，心间中脉内有白色ཧཱུྃ (吽) 字等如前法。

观想两耳脉根植于中脉，脉尖在二耳孔，中空如筒，从二耳门内入之气，为嗡字音；气入中脉后成阿字音而住；气从二耳门外出时为吽字音。

3) 正行气金刚诵

观想自己成为金刚萨埵双身本尊，心间中脉内有白色ཧཱུྃ (吽) 字等如前法。

观想两鼻根植于中脉，脉尖在两鼻孔，中空如筒。从二鼻孔内入之气，为嗡字音；气入中脉成阿字音而住；气从二鼻孔外出时为吽字音。

4) 最行气金刚诵

观想自己成为金刚萨埵双身本尊，心间中脉内有ཧཱུྃ (吽) 字等如前法。

观想舌之脉根植于中脉，脉尖在舌尖，中空如筒，从舌尖内入之气，为嗡字音；气入中脉后为阿字音而住；气从舌尖外出时为吽字音。

5) 诀行气金刚诵

观想自己成为金刚萨埵双身本尊，心间中脉内有白色ཧཱུྃ (吽) 字等如前法。

观想身上诸脉根植于中脉，脉尖在一切毛孔内，中空如筒，从毛孔内入之气，为嗡字音；气入中脉后成阿字音而住；气从毛孔外出时为吽字音。

4) 宝瓶气

宝瓶气的修法，就是上气下压，下气上提，有如函盖相扣，又如两个倒转的碗相合，其苍其中，像宝瓶一样。

宝瓶气法亦有多种，有心间宝瓶气、脐间宝瓶气以及全身以气遍满的宝瓶气等。这里介绍的是脐间宝瓶气。

修宝瓶气法可使气入于中脉，且以能使鼻息停灭，可使妄念尽绝。

宝瓶气又可分柔和宝瓶气和刚猛宝瓶气二种。

1) 柔和宝瓶气

行者观自身成金刚萨埵双身相，三脉四轮具足，中脉内有白色ཧཱུྃ (吽) 字分明。

行者吐出浊气三口，行吸、满、 消、射四法。

行者竭力长而缓地吸气，一次盈满，然后非常轻柔、平滑和缓慢地将上半身的气向下压，同时关闭二门 (小便、大便处) ，非常轻柔地将下半身的气从肛门往上提，使上下气会合于脐轮。这叫做吸法。

然后，观想左右二脉，如肠贯气，气再直趋入中脉，行者随咽津液，若有声音与气齐压至脐部，乃持之久住，是为满法。

行者持气至不能忍时，应予消散。消法分为内消、外消二种。内消着，即是观想左右二脉之气先满入中脉，如从沟引水以至心间而消失，中脉空莹，如是业气

即变为光明智气；外消者，观想气先满中脉，后满四轮，然后遍满全身以及所有毛孔。

观想气由两鼻孔射出，如香烟之缭绕，于 30 ~ 60 厘米前虚空处消失，此为自然射法。

2) 刚猛宝瓶气

上述柔和宝瓶气，乃缓缓吸气，吸入后缓缓送下直至脐下住，又缓缓呼出；刚猛宝瓶气则与之相反，吸气时两手握拳垂直，置两胯间，颈稍曲，上唇抵鼻中根，竭力吸入。住气时竭力下压上提，二鼻孔行息极微，而至停灭。于鼻孔前置一羽毛亦不动摇。出气时海冲须弥，以脊喻须弥山，气喻海，气出时，腹深陷若贴脊骨，气从两鼻孔竭力喷出。

初学者修持刚猛宝瓶气，所得功德极少，故利亦少，而障碍反多。在柔和宝瓶气未修习娴熟前，勿修刚猛宝瓶气未要。

金刚诵属柔和气，宝瓶气属刚猛气，但上节所述，属于刚中之柔者。

5) 中住气

行者将气射出，不可全部放出，必须留微少气于脐下，名为中住气。

行者平日行、住、坐、卧，将气少许存于脐下，观照明晰；有此念力，则可得殊胜成就。因此气不断，极易生定，所以能获殊胜功德。莲华生大士说："最殊胜功德，为中住气。" 脐向外鼓出，为保持中住气诀窍。

金刚诵、宝瓶气、中住气三法除如上按次序修习外，还可以合并起来修。其合修之法为金刚诵气之入、住、出配合嗡、阿、吽三咒音时，在住的阶段，加上将上气下压，下气上提，并行满、消之法；在修气时，合修中住气，保存少许气于脐下。

藏密静坐不是气功

密宗有些修持方法，似与道家相同，但其实却不是。笔者算是两家都曾修习，因此可以作一比较。

西藏密宗的最基本修行功夫，是 “毗卢七支坐” ，这是一种静坐方法。因为由毗卢遮那佛传下来，其法有七个要领 (七支) ，故得 “毗卢七支坐” 之名。

这静坐法，绝对不是 “气功” ，实乃修定的方法而已。大陆称之为气功，那只是随顺世俗的叫法。

但这种叫法却很危险，因为很容易引起误会，以为此法跟世俗气功同一层面。

然而世俗的气功，却属于 “有为法” ，练气功的人，要由意念引导体内的 “真气” ，循着经脉运行，是为 “以意领气” ；毗卢七支坐则不如是，只是依法那么坐着，任何杂念皆不生起，不准观想本尊，更不得念咒，只准观想 “生法宫” (约略相当于道家的 “丹田”) 。

“丹田” 之名，意味行者的 “丹” 即是由此方寸之地种出，故谓此方寸为 “田” ；要结内丹，便是 “有为” 。藏密的 “生法宫” 则不然，它虽说 “一切法皆可由此宫生起” ，是名为 “生法宫” ，然而当习静坐之时，此宫却一法不生 (即是除了意守此宫之外，不准更加任何意念) ，因一法不生，是故得 “静” ，因能得静，行者自能因此使气、脉、明点得以自行调节；同时能吸取周围的能量，增强自身的体能。因此它是 “无为法” ，与道家的 “有为” 完全不同。

所以修习七支坐，绝对不会结丹，可是气却能调顺，脉却能调柔，明点却能调至生起光明，这或可解释为外界能量场加强人体能量的结果，但一切却自然而然，并不是故意引气周行经脉。

以上为基础功夫的比较。

拙火亦不同丹田火

西藏密宗于习毗卢支七坐有一定基础之后，便要专修“拙火”，此亦约略相当于道家的“丹田火”。

拙火系由“生法宫”生起，但其生起的目的却并不似道家志在结丹。

道家修炼内丹，以人体为炉，以丹田火烧炼丹田内的丹，然而同时亦以意念引导经脉的气，尤其注重心肾两经，心属火，肾属水，能正确引此两经的气入丹田，便能“水火既济”这步功夫，各派不同，笔者曾修道家西派，此派的修法有与密宗相似的部分，可能由于西派发源于四川，跟康藏接壤，故修法有所交流之故。

但修“拙火”，却不会有任何目的，只是一味加强人体的热量，正确点来说，是使体能集中于一点，于是使此点发热。当拙火生起之后，如有需要，可以凭意念将此拙火引至身体任何部分，这跟道家的“丹田火”不离丹田，完全不同。

至于道家于结丹之后，练出阳神、出阴神这一套，西藏密宗则完全没有，因此不需要。

道家始终偏向于动，是故“出神”；密宗始终偏向于静，是故并不拿拙火去生产“婴儿”。出阳神，便是由内丹产生“婴儿”，犹如怀孕，”婴儿”成熟，便可以“出神”，使“婴儿”离开修行人的身躯，到外面逛一逛。

可是凭拙火生起“红白菩提”的修法，道家却没有。

这种方法，目的是调整人体的内分泌。道家北宗，要修至男人不举，女人停经，然后谓之又成，那是对内分泌的严重破坏；西派靠“人仙功”来补救，不主张破坏天然的生理，然而却似不如藏密，修内分泌以增强人体能量等。

拙火法的脉、气、明点观修

第一节 拙火定的涵义

拙火定，又明灵热成就法、灵热瑜伽等，属无上瑜伽部圆满次第，由于观修脉、气、明点较之上述四种基本气功深入和全面，堪称观修脉、气、明点的大法。行者修持上述四种气功有成，便可趋入本法，精进修持。

当今流行于世的拙火修法，主要有噶举派的那洛六法中的灵热成就法和香巴噶举宁古玛六法中的灵热瑜伽。前者较为详细，后者较为精要。实际上内容大同小异。拙火，指位于脐轮的红明点 (血之净分)，具有热能，行者把它观想成短阿 ( 或) 字，观如真火焰，炽盛沿中脉上升顶轮，与在那里的白明点 (精的净分) 倒杭 () 字相触融化，于是白明点下滴，产生俱生大乐，亦即是四喜四空。此一修法是借拙火之力把智气通过脐轮中心点入、住、融于中脉，其力量比上述四种气功更大。正因如此，使拙火修法成为六成就法的基础，是其它五法的基石，也使拙火修法成为无上瑜伽部圆满次第的基础。大家知道，无上瑜伽部修法都以能生起俱生大乐为基本，而所有圆满次第修法都有赖于引气入中脉，而这些正是拙火定的特殊功能。

行者修持上述基本气功成功，就算踏入了密宗之门了；但行者若要精进修持六成就法、空乐大手印乃至大圆满心髓，却要以拙火定为基础。西藏密宗各教派都修习拙火，因为它是引气入、住、融于中脉的最有效的方法，它是通向无上瑜伽部圆满次第各大法的大道。

第二节 亥母观法

金刚亥母，又有译为金刚佛母、金刚瑜祇尼等，属空行母，她是胜乐金刚的明妃。行者修习拙火，可自行挑选自己的本尊，但现行拙火法本，多以亥母为观修对象。据说男行者观想亥母，有助于不漏。莲花生大士向佛母移喜磋嘉开示的被取出的岩藏著名经典《亥母甚深引导》，其中便有亥母灌顶以及拙火教授等，均以亥母为本尊。那洛六法和宁古玛六法中的灵热 (拙火) 法，亦均观想亥母。

陈建明上师在《沐恩集》一书中曾略释亥母身上庄严所表诸法：亥母顶上猪头，表示大痴法界体性智；三目表三世智；獠牙表辩才无碍；钺刀表断除烦恼之智慧；颅器表当供养的甘露；天杖上之白骨、红色、黄色人头分表法、报、化三身；髑髅念珠表法身体性常寂静；一足屈表根

本定，不住生死；一足伸表后得定，不住涅槃而行大事；踏自在天父母表调伏外道以及自身之我执，而得成就；日、月轮以及莲花分表智、悲与出离三界之尘染。

行者观想自身变成金刚亥母，宁古玛六法说：”事实上行者的身体被观成是非实体、非物质的，就像天空中的彩虹。” 白教 24 代祖师珀玛迦尔波喇嘛所著六成就法说：”观想自己外表，如同金刚佛母，观体内如一红色空囊，透明放光，甚至手指尖亦是中空，正如红娟所鼓张之帐篷，或吹气鼓张之气球。” 学者必须注意这种对本尊 (即是自身) 的观法。这和陈建民上师所说，观本尊身如空泡，除三脉外空无一物，连须眉指甲皆是空的是一致的，不要把本尊身观成凡夫的实体或塑像。

宁古玛所传的灵热瑜伽和格桑·嘉措格西所传的拙火八次第都提到把自己观想成 “赫鲁噶” 抱着明妃 (亥母) ，”赫鲁噶” 意为双身像，或译作饮血尊。此 “饮血” 二字，为真如义理，非好杀成性之义。北京雍和宫曾保存有许多这类双身雕像。行者若修大圆满心髓的脱噶 (顿超) 达到看光的高级层次，亦可望在虚空中看到金刚链所化成的许多赫鲁噶。赫鲁噶一词，实为密宗无上瑜伽金刚本尊的通称，含实相真如之理。陈建民上师在其《胜乐金刚赞》中对赫鲁噶一词释曰 : ”赫为无生，体空超言诠。鲁为无灭，离于众因缘。噶为无依，不住人何处。礼赞普贤如来所显前。” 赫鲁噶有如此清净和真如之义，所以密宗行者入座便发愿要今生成就赫鲁噶。

第三节 以无为法修脉

为了引燃拙火，为拙火疏通渠道，拙火修法要求行者观想出身内的三脉四轮，把它们观想得清清楚楚，疏通和清净脉道，然后又观想种子字。拙火定对脉轮观想的全面和深入之程度，实非其他密法可比。

观想三脉四轮必须用无为法，我们在本书第二章已经说的十分清楚了。首先观想中脉在体内前后左右四方的中央，不必观想脊柱，而且把这个中央和虚空、法界联系起来，融合无间。《亥母甚深引导》指出：”中脉上达顶，下至脐下具纹处，具有如下四相：(1) 明如麻油灯；(2) 红如紫草汁；(3) 薄如莲瓣；(4) 直如芭蕉。由小观大，由马尾、箭、竹、中等竹、身大、虚空等，又渐小如中等竹。” 这种观法就是无为法，也是上面引述陈建民上师所编中脉观想歌诀之所本。白教珀玛迦尔波祖师所传灵热法对中脉的观法是：”观其渐大、如棒、如柱、如屋、如山、乃至充满整个宇宙。中脉渐大时，观自体亦增大，举体全空，灵力脉道 (中脉) 遍及全身，即是手指尖亦贯达。当金刚瑜祇尼缩小时，观灵力脉道较一头发百分之一尚细，仍为中空。观灵力脉道细至不能描，细至不能见，细至不能住。” 这种观想与《亥母甚深引导》所说是一致的，但描

述得更清楚，当然也属无为法。无为法就是因缘造作，任运自然，寂然常住之法。其次，观想左、右二脉，亦可用无为法，正如陈建民上师所说，可观想左、右二脉直线而下，不作左、右旋转，纠缠各轮之状；如作纠缠各轮的观想，则必加重各轮的系缚，对于开发各轮、反增障碍。

拙火修法要求行者非常细致地观想脉轮，不但要观出各轮的形状、脉瓣和种子字，而且要去纠正每一轮的诸如萎缩、结团、阻塞等毛病，使它们得到调柔、清净和通畅。在这个过程中，为观想方便，《大乐光明》一书认为，观想各脉轮时，可观想脉瓣直接连在中脉上，而不是由左、右二脉发出，甚至省略纠缠的结脉。这种观想法，对初学者来说，是较为合适的，也符合升凡脉为佛脉的原意。该书更强调要观想清楚位于中脉中央的脐轮中心的液泡，因为这是短阿字所在之处，是拙火引燃以及所要穿透之处，也是将气引入中脉所要穿透的地方。

第四节 以瓶气为主修气

拙火燃起主要靠气的鼓动，称为“风息”，正如以风煽火。所以拙火法中，修气是很重要的。拙火定结合和应用了上述四种基本气功，而以宝瓶气为主，使其发挥了很大的作用，九节佛风也得到了应用。

《大乐光明》拙火八次第充分地应用宝瓶气法来引燃拙火。这就是吸气后将上半身的气下降，下半身的气上提，观想此上下二气集中在脐轮中心短阿字上，使上下二气轻轻的合在一起，短阿字完全被上下二气包围，观境就像豌豆剖成两半的剖面，中空，包围一个更小的芥子。于是行者专注短阿字但不呼吸，直到忍不住为止。呼气之前先观想气的上下半球融入短阿字，中脉内的短阿字更为炽热了。这样一座连做七次、二十一次或更多次数，就会使下行气迅速上行，鼓煽短阿字，拙火就在中脉内生起、炽盛，气就能入、住、融于中脉。宁古玛所传的灵热瑜伽应用宝瓶气的方法，同上例大同小异。

珀玛迦尔波祖师所传的灵热成就法主要应用所谓“三三九风箱式”，结合引息、满息、均息、射息四法，来使拙火生起和炽盛。这种三三九风箱式，实际上就是九节佛风，它只不过连做二十七次，不像九节佛风只做九次。这是以鼓风炉鼓吹燃烧物的原理来引燃拙火以及使之炽盛。但此法最后也应用了宝瓶气来加强功力。

九节佛风在拙火八次第中首先被用来清除业劫气，跟着才修持将身体观空，以消除脉、气、明点产生的问题和障碍。这构成了八次第中第一次第的内容。

第五节 以智慧明点为目标修点

拙火法观修明点，集中在脐轮的红明点 (红菩提) 和顶轮的白明点 (白菩提) 上。红明点以种子字短阿或半阿为代表，白明点以种子字倒杭为代表。修持的目标，是使拙火上炎，融化白明点下滴，产生俱生大乐和空性，亦即是四喜四空，锻炼出智慧明点。红明点和白明点属于父精母血，属于物质明点，有人认为是粗明点，有人认为是细明点，但不管怎么样，可以经过观修，把它们化为最细的智慧明点。

脐轮的红明点就是拙火，其高度为二横指，具有四相：色如茜草汁，明如麻油灯，暖如灼热铁，譬如九曲狐毛。也就是说，其色鲜红而透明，细而尖锐，弯曲且不断颤动，有如电炉的镍铬线，极度灼热。此拙火其形似脉，其动为气，其质为点。对拙火可观想为藏文短阿或半阿字，即是 ཨ 或|。贡嘎上师说，中脉为长阿，古梵文即是为一条直线，拙火在其中下方，为一阿线，如藏文断句所用小符号如|，正如拙火初起之状。既是半阿，即是藏文 ཨ 字的右小半末后一画|。所以观想半阿或短阿宜用|，其形如针，似拙火初起之状，观想自然方便得多。

对顶轮白明点的观想，首先在顶轮中心内有一圆形扁平放白光的月轮，大小如豌豆剖成两半的圆形剖面，上有 ཧཾ (杭) 字，大小如芥子，白色倒立。白明点亦有四相，乃为陈建民上师所总结，即是："清徐如风，润泽如乳，圆明如泡，明空如天。"

作为红色明点的拙火和燃炽，仍须不断靠宝瓶气的鼓煽。行者可观想如针的火焰沿中脉上升，其热力使心轮的种子字 ཧཱུྃ (吽) 字、喉轮的 ཨོཾ (嗡) 字发热欲融，当火焰触及顶轮的 ཧཾ (杭) 字底部，白明点从种子字下融化下滴，就像奶油融化下滴一样，依次经过喉轮、心轮，到达脐轮和生殖器尖端，产生了一次比一次强烈的四喜觉受，这就是初喜、胜喜、超喜和俱生喜。这叫做 "顺生四喜" 。然后白明点上行，行者会再一次经历更强的喜，当白明点经过脐轮、心轮、喉轮最后到达顶轮，就会产生逆行的初喜、胜喜、超喜和俱生喜，行者全身遍满大乐，并且可维持较长的时间，这叫做 "逆生四喜" 。而初空、广空、大空、全体空等四空，是和四喜相配的，因为乐空本来不二。

属于物质明点的红、白明点经过如上观修的锻炼，拙火炽燃，白明点融化，均在中脉内上下流通，气入、住、融于中脉，产生了四喜四空，就使物质明点有条件变为智慧明点，这正是拙火法观修明点的重要成就。

第六节 气入、住、融于中脉得征兆

气入、住、融于中脉，是修持拙火所要完成的工作，行者必须认识有关征兆，才能认知何时气已入、住、融于中脉，自己的修持是否已经到量，进一步精进修持应如何办。气入、住、融于中脉共有十种征兆，其中，气入、住于中脉有一种征兆，气融于中脉则依序有八种征兆。

1) 气入于中脉的征兆

气入于中脉的征兆是：两鼻孔呼吸均匀，吸气的强度等于呼出的强度。因为一般人呼吸是不均匀的，一鼻孔呼出较多的气，而吸入多于呼出或入少出多。

2) 气住于中脉的征兆

气住于中脉的征兆是：呼吸将变得细而又细，最后完全停止，连和呼吸相关的腹部韵动也停止。

3) 气融于中脉的征兆

气融于中脉的征兆可分粗、细二层次。

1) 粗的征兆

    1) 海市蜃楼景象

就像大热天的沙漠出现水光闪耀的湖泊等幻象，又叫阳焰景象。这是当地大气融入水大气时所出现的景象。也就是说，地大气融于中脉时，地大气之力减弱了，而水大气增长了，就会出现这种景象。

2) 如烟景象

像一小缕蓝色漂浮的烟慢慢地旋转在薄雾里，在空气中飘动。当水大融入火大时出现。

3) 萤火虫景象

像夜间所见的大火堆上上跃的火星。当水大融于风大时出现。

4) 如燃灯焰景象

像一盏将尽的油灯，其灯焰直立不动。当风大融入识大时出现。

2) 微细的征兆

微细的征兆表示细心，它们是：

1) 白景象心

像白色晴空，有如 “清明秋夜无云天，满月净光遍太虚。” 此时心中已经没有粗的概念思维。

2) 红增上心

像遍满阳光的天空。这种心以及所御乘之气，比白景象心更微细。

3) 黑近成就心

像极黑的天空。此时趋于无意识。

4) 光明

像秋天黎明的天空，完全清净、空旷。这是经过黑成就心景象之后，非常微细的心识重新现起。

在这里要说明的，最后从白景象心到光明四种征兆，是和四空相配的。这八种征兆，和人们死亡过程所经历的极为相似，所以行者在生时的修持中经历这八种征兆，无疑是 “死亡的预演” 或称为 “死亡的复本” 。行者久久经历这种像死亡过程的修法，就可以习惯死亡，当真正死亡来临时，得以无惧的地通过死亡。

幻身的脉、气、明点观修

第一节 幻身由气形成

修持拙火取得成就，气入、住、融于中脉，出现八种征兆，生起四喜四空之后，一般就要修幻身。六成就法第一法是拙火定 (灵热法) ，第二法就是幻身瑜伽。空乐大手印修拙火后证得幻身，也是最高成就。这是脉、气、明点观修的进程。

那么，什么是幻身呢？根据各种密续、典籍的解释，幻身有如下特点：

1) 幻身是真正的本尊身，就是说，幻身以本尊的形象生起，不是想象或观想出来的，而是最细心气，亦即是智慧气的显发才能现起。它是由五种根本气所组成，最主要的事命气。

2) 幻身是在气入、住、融于中脉后呈现八种征兆如阳焰 (海市蜃楼) 、月光、日光等所带来的五色光观镜显现后，才能证得。所以，它也是光明身，是由五色光构成。

3) 幻身由头、手、脚、躯干，但无有实体，也无有器官，不同于我们这具有血、有肉、有骨的粗肉身。它是与粗肉身分开而生起，它从粗肉身出来，又能回到粗肉身。幻身是一个新身体。

4) 幻身的本质是镜中像、水中月、天空中的彩虹，是空而清澈、澄澈。

5) 幻身具有三十二相、八十随好，可以变化无数，利益众生。幻身是佛的色身。

6) 只有行者自己和已经证到幻身的人才能感知幻身。已证幻身的行者将能在今生证取佛果。

第二节 如何修幻身

密宗修持幻身，是根据人的粗、细二身 (一即是粗、细心气) 可以凭借特定的禅定之力而分离的理论。当人们死亡时，这两种身会永远分离；当人们睡眠时，这两种身也会暂时分离，但都证不到幻身。破瓦法 (即是迁识法、开顶法) 虽是通过禅定之力，将最细身 (心气) 分离出来，让它冲出顶门，但也证不到幻身。只有通过拙火定，将气入、住、融于中脉，出现八种征兆 (从海市蜃楼到光明)，生起四喜四空，而这些征兆是深刻、明显的，才能证得幻身。

幻身分为浊幻身和净幻身。浊幻身是净幻身的前阶，净幻身是浊幻身的进化。

行者经历了气入、住、融于中脉得八种征兆，眼前明相和空色越来越厚实明显，以俱生大乐对空性的体悟也不断有进步，就证得了浊幻身。但是，由于行者仍存在执着，还未能用俱生大乐之心去了悟空性的本来性和当下性，所以，在这种浊幻身中，行者尚未能舍弃妨碍解脱的障碍。行者必须把八种征兆中最后一种征兆喻光明转变为真正的究竟的光明，即是所谓义光明，经历并从这种义光明中出来，浊幻身就会像彩虹一般消失在空中，而现起新的净幻身。这是一种行者以俱生大乐直接体悟空性的当下即是，因而消除了执着，不存在任何妨碍解脱障碍的纯净的幻身。

用拙火定、金刚诵等穿透身体各中心点使气入中脉的方法，并不能使行者证得义光明，惟有证到了浊幻身才能证得义光明，也只有证得了义光明，才能证得净幻身。

证得义光明的修法是非常秘密的，没有具德上师的指导，难以修成。幻身是密乘中最重要的修法之一，只有程度到量的弟子才堪领受，也只有经过具德上师的教授才能正确了解幻身的真义。

证取义光明之法，在《大乐光明》一书中有所揭示，这就是首先观想世间森罗万象以及一切有情都融入光，光再融入行者身内，行者从头、脚融化，就像蜡烛从两端燃烧一样，慢慢地行

者的身体会融入心间的不坏明点，于是光明最细心气会现起。籍着这种溶解过程，行者会经验八种征兆，感觉十分鲜明，最后当全体空光明现起，行者专注于空一段长时间。这样重复练习，行者在全体空光明中最后会直接体悟空性，就会证得义光明。行者往往在黎明时候证得，或者行者会得到一些好梦正观，显示义光明已经近了。

第三节 圆融含义

“圆融”，在这里指义光明和净幻身圆融，即是这两者在一个人身上结合为一。

这种圆融从何时证得呢？是从义光明结束、逆生的八种征兆开始时，即是逆生的黑近成就心景象初起，就自自然然地证到。因此，行者一旦证到净幻身，就暂时不再有义光明。但是，行者以后须不断修持，每次修持都会再现义光明，就这样不断地洗练和圆融，进入义光明然后又从义光明出定，才能修成佛果。

证得净幻身的行者，其肉身的外表和普通人并无有任何不同，它和未证幻身前的肉身一样。但这是粗身示现，净幻身是以智慧身的形式居住于心中。净幻身像珍宝一样收藏在粗身的盒子里。除非同样也证到幻身的人，才能发现这种情况。净幻身具有种种神通变化，它是真身。密勒日巴祖师具有圆融身 (已证义光明的行者，他的肉身叫圆融身)，他不会再有贫困，但为了利益众生的需要，他仍沿村乞食，他的肉身如此瘦弱，使人会同情他，殊不知他已获得了殊胜的成就，证得了净幻身。这是一个明显的例子。

脱噶法的脉、气、明点观修

第一节 现见功能

被宁玛派誉为 “九乘佛法之巅” 的大圆满心髓，极重视脉、气、明点观修。贡嘎上师所传的《大圆满最胜心中心引导略要》(又名《仰兑》) 特别隐密的口授不共前行，就是专修脉、气、明点，包括学习气色、气形、气数、气之来去以及学习金刚诵、宝瓶气，明缘三脉五轮而修拙火等。在其共同经论义理前行中，身、语、意清净法更进一步观修吽字明点的出入运行以及心气无二等。趋入正形彻却 (立断) 和脱噶 (顿超) 后，其脉、气、明点观修尤具特色，而脱噶更把脉、气、明点观修发挥到极致。

脱噶法之所以殊胜，在于依靠彻却的定力，运用脉、气、明点的观修的特殊技巧，得以现见由两眼发出的智慧明点光彩与与虚空结合后所显出的种种变化光图，包括各种形状的五色明点、金刚链、佛像、坛城等。这并非观想、冥想所得的景象，而是由脉、气、明点综合构成的五色光图，其本质也如上述幻身一样，只能以镜中像、水中月、天空中的彩虹等比喻来形容。

这种殊胜的现见功能之得以显发出来，与密宗有其理论根据有关。密宗认为，从本以来，人体肉团心中就存在着本觉智光，从未离开过，人们不过因被虚妄及无明所遮蔽，不能显发出来。这种本觉智光即是本觉智慧，具足体性本空、自性光明、大悲普遍三种特性。体性空者，即从本空寂，喻如灯体；自性明者，喻如灯明；大悲普遍者，喻如灯光遍照。空为体，明为相，大悲为用。修持脱噶行者依据此理以及上师指示口诀，就能依靠智慧的脉、气、明点将内心智慧光明在虚空中显现出来。

密宗认为，心轮八脉 (瓣)，中有脉如水晶管，透明细致而内空，经两耳后通两眼，直达眼珠，称为白柔脉光和远通水光脉，能发智光以及远射。我们在本书 “论脉” 一章中曾谈到心轮八脉各走向身上不同的地方，脉内含有明点，其中有脉外伸尖端走到双眼。心轮八脉各又分出三脉，称为 24 脉，配 24 处坛城。心轮八脉为区分眼、耳、鼻、舌、身、意、末那、阿赖八识的根本。贡嘎上师在《大圆满灌顶及修持方法讲解记录》 (昆明妙高寺记录本) 中说：”天然圆满具足顶上 58 忿怒 (饮血) 本尊武坛城，心上 42 寂静本尊文坛城，便从此根本上反映显现出生。” 据说，《甚深内义》一书作者第三世大宝法王养蒋多吉在打坐中看见整个宇宙在他的身中。龙清巴尊者在《四法宝鬘》一书中也说：”万法均显于一坛城中，此即为佛性的显现，亦为自心所造” 。这些都是密乘从脉、气、明点角度，对修脱噶为何能现见五色明点、佛像、坛城等所作出的带有宗教色彩的解释。迄今还不能对此不可思议的现象作出较为科学的解释。

密乘认为，心轮的智慧气脉所隐藏的本觉智光 (又称为肉团心宝光)，把经过两耳后通两眼的智慧脉 (称为白柔脉光) 作为通途，把眼根作为门户，与界清净光想结合，依之作为背景，就能将明点空光显现出来。本觉智光就是明点空光的原体，明点空光能变现种种景象和光图。贡嘎上师在《大圆满最胜心中心引导略要》一书解释能显的根要时指出：”谓此智慧实在心中，犹如瓶中之灯，光明灿烂遍诸脉内，故为显现四光之所依。此光与明点之本然，由眼脉相联，如白丝线，如日照窗。以显现而生智慧之脉道，如水晶，住于心中上达支分。两眼由此二道而

出，依两眼根而显。” 但两眼射出的智光能在虚空中以明点空光显出，还得靠外界光明的引导，由四种引导，即是依太阳白光来修持，称为白光引导；依月亮黄光来修持，称为黄色引导；依灯光红光来修持，称红色引导；依黑纱蒙眼杂色光修持，称为杂色引导。以上四种引导，以白光引导为最主要。有此四种引导，加上黑关修持，则随时随地均可修脱噶了。

此外，脱噶法还有七门要仪，明体才能显现。这七门要仪是：

1) 身要仪，采取法身狮子座、报身象坐、化生仙人坐三种姿势

2) 口要仪，口离言说

3) 心要仪，心不散乱

4) 门要仪，眼睛的看法

5) 境要仪，选择无风、雨、阴霾、云雾之高处修持

6) 气要仪，鼻孔不出气，但由口出入；

7) 明要仪，用白、黄二种引导交换而修，可调和眼球。此中精义在于 “不动” 二字，因为身不动，则脉不动；脉不动，则眼不动；眼不动，则气不动；气不动，则心不动；心不动，则断除能动分别相续，得明体自住的利益。所以，贡嘎上师说：”心犹如镜，镜若摇动，不能照物；镜若不动，始能摄相。心如得定，能见明点空光。故修脱噶，必须先将彻却修好者，即是此故也。”

第二节 观光阶段及其特征

修持脱噶，从开始观看明点空光直到得证圆满成就，共分为四个阶段，一个阶段比一个阶段高，一步比一步接近成就。根据前人的修持经验，把观看明点空光变现出什么形象，来作为每个阶段的标志和究竟。

这四个阶段的划分及其特征是：

1) 现见法性显现阶段

在这一阶段得见五色微细明点：如孔雀翎眼形之翠色虹霓；如石投水中所起五色波圈；闪动甚快的如马尾串珠，弯曲的金刚链等。以得见金刚链为本阶段的标志和究竟。

2) 觉受增长显现阶段

在此阶段各种明点纵横显现，如半璎珞、莲花、格网、宝塔等形状；明点三、五个集团渐增大如碗、如盾；金刚链初走动如流星之快，渐缓如蜂采花蜜之盘旋；显出半身佛像集团。佛像显现为本阶段的标志及究竟。

3) 明体进诣显现阶段

在这第三阶段明点空光增大，现出全身、双身佛像，乃至尽法界遍虚空均是。观佛像心光如日光，融入行者心间；佛像眉间白毫光照耀行者之顶。行者智慧气脉所形成的 42 尊寂静文坛城及 58 尊忿怒武坛城，均在虚空显现。得见遍满虚空均是全身、双身佛像，为本阶段的标志及究竟。

4) 穷尽法性显现阶段

这是第四阶段，外面一切显现，尽收归自心，行者圆满修成光明虹体。

以上观光四阶段区分的特征，也不一定如此严格，其所显现景象或有交叉。某些特殊根器或有宿根的行者，还有可能越级行持得证，如见第一步境界，随即行持，不经二、三步，即入穷尽法性阶段者亦有。

在这四步显现中，最重要的是得见金刚链和佛像。《念珠经》云：”欲了诸佛密意，即观金刚链之身。欲获诸佛功德，勿离金刚链。欲知一切法之总相与别相，应观金刚链之所在。欲尽悟一切密智，应观金刚链之光。欲见戒定无解无间不散乱，应观金刚链之身。” 密乘认为，由明点空光中见到金刚链，已属登菩萨地境界，且功夫不再退失，其后见到全身、双身佛像，境界就更高了。

至于第四阶段穷尽法性显现，几乎所有大圆满心髓法本，都将此步境界比喻为农历卅日之月亮，由于十方刹土光明，一起收摄在内心，外虽无所见，而光体内明，至此能显所显，无二无别，内外一体，心境如一，身化虹光，证得圆满佛身，大圆满现前成就。

本法如得明师指点，上等根器只要三年，中根只要五年，下根最长七年，就可得成就。历史上不少修习大圆满心髓的成就者，获得了长寿和虹化的奇迹。

第三节 空色的生起与收摄

空色，意为行者得见的“空性中虚空的光彩”，或“空性中虚空无色光明”。行者开发中脉时所见烟、阳焰、萤火、灯光、无云晴空、日、月、电光、霓虹、光点等十相，都属于空色。修脱噶时所见的明点空光、金刚链和佛像，也属于空色的范围。脱噶可说是通过脉、气、明点的观修，生起空色和收摄空色的修法。行者丝毫看不到空色，谈不到修脱噶；看到空色，但无法收摄，修脱噶也难以得到圆满成就。

陈建明上师在《大手印教授诀微》一书中，力主必先得见明体，方可进修大手印四瑜伽，为藏密大手印的修持添一异彩。这里所指的明体，必须具备明相、无念、心离能所、气离出入四个条件，其中得见明相者，已如戴水晶眼镜，见山河大地一切事物，非常洁白，触处皆明。脱噶比大手印法门还高，并以明体进诣的修持为中心，故趋入脱噶之前，必须先得见明体；不但如此，应先在明体的轮廓上能生起一点空色。陈建明上师在《事业手印教授诀微》一书中指出：”此空色一点者，殆即忽然离垢之初光耳，修行人对此慎重保持之；发扬之，光大之，圆满之，直至成佛。”他还指出，《时轮金刚证分六支法要不共口诀》处处皆就此空色而修，”依此空色为道，证此空色为果。”这说明了观修空色的重要性，对修持脱噶也是如此。

陈建明上师又在《曲肱斋文 · 密宗造命论》中总结了大圆满心髓脱噶的修法，也是秉着“依此空色为道，证此空色为果”的精神。他提出：

1) 先请得普贤王如来灌顶，得到上师加持之金刚链光，此即初步之空色。

2) 配合九次第定，使空色日见稳定，不如前狂奔乱显。

3) 就天上无云晴空之空，心理上之性空之空，气脉脱噶远通水光之空，加上三空合成一体，而习大圆满本来清净定，可于野外或海边无大风处修之。

4) 务必能见空色，不分黑暗或黑夜，或开目或闭目皆能见之。

5) 有此空色，然后置一黑石于关房中，试将空色先观在黑石上，再由黑石上试想移入本人自身中，如其可能引入，则可在暗室中点一小灯，长期修之，使体内空色放大。此即是红关，盖指灯光也。

6) 如此可按七日成佛法，按部就班，以观体内诸脉诸目，发出互相感通之诸光。

以上所述，不但指出了修脱噶首先要得见以金刚链光为主的空色，而且在整个修持过程中，还要善于收摄空色入于自身。尽管根桑上师所传《大圆满胜慧本觉心要修证次第》曾指出，行者修脱噶如能如如不动，不起分别之念，就能把空色收于法性，但是经常运用有效方法收摄空色入体，仍是不可或缺的。陈上师提出了运用黑石法来收摄空色，这个方法出自《时轮金刚证分六支法要》，称为引空色入体内法。此外，该书还有睡时持睡光引空色入自心法、修金刚诵、宝瓶气引空色入体法等。可见如何收摄空色入体，确是成就脱噶四步显现的重要修持法门。因为收摄空色、意味着收摄宇宙无穷的能量和实现天人合一的问题，直接关系到行者光明虹身的成就。

黑关法的脉、气、明点观修

第一节 七日成佛法

贡嘎上师于 1937 年向陈建民上师单独传授了大圆满法界心中心黑关引导，陈建明上师后来整理成《大圆满法界心中心黑关引导惟读即可成就事业》并附《观想次第》，又作《九释》，公诸于世。本法实际上是大圆满心髓脱噶的黑瑜伽，通称《七日成佛法》，即是行者把自己关闭在丝毫不透光线，但通气的黑关房中，脱离一切事物，不与他人交往，依法专心修行。利用这种黑暗的环境和独特的脉、气、明点观修，具备条件的上等、中等根器行者经过修持本法七次第，七日即可得成就。从此看来，可见本法的殊胜。

按红教修持彻却、脱噶的特殊方便，可分为三种闭关：

1) 白关

即是关房可开门窗，见天日，一般闭关皆为此类。

2) 红关

即是关房通气但不见天日，房内只点一盏灯。行者须在白关中见到虚空中的金刚链，则可进修此关；务必使在白关中能见的金刚链，在此红关中亦可见到。

3) 黑关

此种关房能通气，但丝毫不见光。目的是使红关中能见金刚链者，在全黑中亦能见到，并将空色引入自身内，如果不能引入自身，则不必闭黑关。

陈建明上师在《大圆满法界心中心黑关引导九释》中认为，行者修持本法须具备如下先决条件：

1) 对密宗的生起次第本尊身以及坛城观已能明显、坚固；对圆满次第的脉、气、明点道修持娴熟，已见烟等十相。

2) 对于大圆满正行彻却的修持已得自心进诣以上的觉受，修脱噶时已见体外的金刚链等光明。

3) 能引空色 (即空性中所显胜光) 入体内。

由此看来，本法与彻却和脱噶是不可分的，须有彻却大定和脱噶观光作为基础，而黑关法门实在比彻却和脱噶尤高。因此，若不具备上述先决条件，修本法难以证得成就。

本法一开始，即教行者修持“自显虚空瑜伽”，即以目缘眉间，而向高于头顶二十横指的距离处上视，心任运而住于彻却之定，身不动、心不散乱、气常和缓为三精要。如此修持便能显出各种光明景象和空色。这与时轮金刚证分六支法要之第一支别摄八法几乎是一致的，该法说眼、心、气三者，向顶髻前面空中修定，心注虚空，必有空色生出。贡嘎上师所传大圆满心髓，有三虚空会合瑜伽，要求行者身依七支坐，以无修无整无散乱、明明朗朗、宽宽坦坦之心、任运契合外间虚空，即是心缘眼，眼缘空，三虚空会合，如此即使肉团心中之本觉智光，循白柔脉光，经远通水光，契合于外间无云晴空的界清净光、而得见明点空光以及空色。也就是运用和开通了由心轮通向两眼的白丝线脉道。此法之理趣亦与上两法大致相同，只是所处环境不同而已。因此，这三种修法都能促进空色的生起，而自显虚空瑜伽更适合于黑关的运用。

本法自心要海瑜伽有七层观想次第，这就是以眼为重要据点，观想头顶中心一眼、脑前三眼、脑后三眼、左、右耳后二眼、心间一眼，共十眼，以此十眼象征十处脉，后又改观眼为观明点，再改明点为本尊身，最后观想遍身成眼，又出生遍身的空行勇士，显现五大、五智的光明。这种象征性的寓意深刻的观想法，把脉、气、明点的观修发挥到极致，并加以升华。

第二节 以眼为据点的观想

黑关法的观想七次第堪称藏密脉、气、明点观修的典型和宝贵遗产。陈建明上师为此而作《九释》，解释了其深刻的寓义，特别对其中的法理、光理、网理、掣击理阐述尤详。

本法以眼作为观想的重要据点，因为眼可代表脉。陈建明上师说："本法不共眼理者，眼之为脉，为已解放之脉；其为道，为外内光明照了之道。故脱噶六光，以远通水光为道，远通水光即是眼脉之光也。其为用，则兼慈悲智慧。依共义言，七情皆可于眼中表之，此智慧也。眼泪由此出，慈悲也。" 由此可知，观想心中一眼，脑前脑后八眼，头顶中心一眼，实足可使心与眼连系的白丝线脉开张；观想忿怒目，则开张更甚；改观眼为明点而以五色围绕之，即表示五色智光；由明点观成本尊身，则可使心间 42 尊、顶轮 58 尊由此显现。又观想心中一眼，代表红明点,观想顶上九眼，代表白明点，上下交感，即是自身红、白明点双运。又观想遍身成眼，生出遍身空行勇士，由此发出的光网，便可形成各种坛城。这确是象征性、开发性、细致而又奇妙的观想！

本法观想所形成的光网，有周遍、调和、交感三义。观想智眼遍于全身如蜘蛛网，即是周遍。观想各眼光汇归一处，混成五色光网，即是调和。观想由心与眼脉间，有脉如白丝线相系，直达眼珠，即是基本中心的交感线；观想各眼光互射交融，即是交感。

此外，本法观想又形成了光明收放舒卷之象，亦即掣击之理。掣者牵线相交之义，击者则是纵送相感。陈建明上师说："有时多眼摄于一心，眼气之卷也，收也；有时一心眼出生全身多眼，气之舒也，放也。有时一色光开出多色光，气之放也；有时多色光合于一色光，气之收也。有时主尊无量光摄尽一切尊者，气之聚也；有时无量光放出全身本尊空行眷属，气之散也。故上下，或左右，或中外，掣击相合时，即是气之大乐融和一昧；上下左右或中外掣击相离时，即是气之大悲事业展布也。"

由此可见，本法之观想据点为智眼，其凝聚之精华为明点，其开敷之事业为本尊，其显发之光明为五大、五智、四喜司空之融合体，即是大圆满心髓最上果位方便的智慧光明。

第三节 引空色入体

我们在上一章脱噶观修中谈到过生起空色和收摄空色的问题，在本法中，此一问题更为重要，其重要性达到如果不能引空色入体，则根本不必修黑关的地步。

引空色入体之法，即是在行者座前十六横指距离处，放置一黑石，引空色至石上，入定后初见黑石与空色相等，久之但见空色，不见黑石；然后闭目内视自身拙火部位，想此空色已入拙火，直至真实得见。除了此黑石法外，利用睡眠入定，存心脐间空色，久久亦自能引入体内任何一处。

陈建明上师在《九释》中曾提供了几种利用空性和人天合一原理引空色入体的方法，兹引述如下：

1) 观想自己天灵盖 (头脑壳) 如海螺形的越量宫 (越量宫意为巨大之坛城，又如倒复的玻璃碗)，对外观察，为内所显，对内观察，外亦明显。配合广狭无碍，通局无碍修之。即是观想海螺越量宫，其可大如宇宙，亦可小如微尘，无有障碍。

2) 观想脑内六眼互望，配合摄入无碍，相在无碍修之。即是观想六眼之光互相摄入无碍。

3) 观想遍身如漏斗或如蜘蛛网的光网，遍容无碍修之。即观想光网融合一致。

4) 在作掣盾击钹之观想时，配合交涉无碍、溥融无碍修之。即观想光明收放自如，相互交感融合。

5) 观想心眼摄全身一切眼时，配合微细相容，隐显俱成修之，即观想心眼与全身一切眼融合无间，无论隐显俱能收摄。

窃以为上述几种引空色入体之法，主要在于观想的圆融无碍，即是观想一物，或一与多、多与一物均圆融无碍，也包括了观想对象与法界，或宇宙圆融无碍，自身与观想对象以及宇宙圆融无碍，再加上一点引空色入体的意念，则得之矣！

拙火定：火光三昧修持法

拙火定是藏密气功的重要组成部分之一，它是以“宝瓶气”为基础，利用自己身体所本具的火大之性而产生的作用。到了高深阶段会成为一种特异功能“火光三昧”，据闻贡嘎仁波切在贡嘎山修习“拙火定”时，室外十米以内的积雪全部融解。一般修习拙火定的人，身体都能抵抗寒冷，德格八邦寺内闭关修气功的人，每闭关期为 3 年零 3 个月。出关时，上师考你闭关的成绩时，一共有 3 个项目，第 1 个项目就是考你的“拙火定”修的如何？这个考试就是叫闭关的人把上下衣全部脱光，只在腰间围一条短裙，叫一个喇嘛牵着他的手，在帮寺周围绕行三圈，考验他御寒的程度如何？原来八帮寺座落在 4000 米的高原上，冬天寺周围积着两尺多深的雪，气温低到摄氏零下 20 ~ 30 度的低温，寺的面积约有 4000 平方米，在这样寒冷的气候条件下行这样长的路，如“拙火”没有一定水平是吃不消的，可见修习“拙火定”的重要。有一个喇嘛，能够从脐眼内发出火来，点燃佛前供佛的灯。这就是“拙火定”的高深阶段，火光三昧所起的作用了。

拙火定是密宗中的一个极其重要的修炼方法。

拙火定的修炼方法主要包括三个部分：初步修炼；三个基本练习和实际应用。下面逐一介绍。

1) 初步练习

1) 想象肉体是虚无的东西：想象你面前是你自己的形象颜色是红色的，其光辉灿烂有如红宝石；想象你这个形象是空虚的，空空无物，及其清明；想象你的手指尖是空虚的，有如红丝织的纱，或者像气所鼓胀的薄膜管。开始则想象它如你自己的身躯那样大，然后像一间屋那样大，逐步想象它像山那么大，再想象它大的足以包罗宇宙。而后，想象中的你形象慢慢地，一点一点地缩小，一直缩小到一粒芝麻那样大。但四肢以及身躯依然清晰可见，玲珑剔透。

2) 想象灵脉系统是空虚的：从身体中 (会阴到头顶的百会穴)，把身躯的形象想象为大小与原来一样，想象它的中脉具有以下 4 个特色：像虫胶溶液那样红，像灯的火焰那样，像纸质卷筒那样空空荡荡，如中等大小的箭杆那样粗以及长。

   把想象中的身躯形象扩展到像拐杖那么大，进一步把形象想象得像住、像尾、像山那样大，最后把它想象得大到足以包罗整个环宇。在观中，想象中脉流贯身体的每一部分，当想象中的形象大小如芝麻时，观想中脉如同发丝百分之一大小的中空体而弥漫于全身。

   所以说：想象那种无可名状的空虚 (因为它太小了)，想象那种无法替换的空虚 (因为它是不可以看见的)，想象那种动荡不定的真空。

3) 想像出一个保护圈：所谓保护圈有三个部分，即是：姿势、呼吸方法、思想的引导 (或称精神形象的引导)。

   呼吸方法是：先吐出三口污俗之气，然后把新鲜空气一直吸入到肺的底部，把横膈膜向上提升一点点，使扩张了的胸膛如同一个封闭了的 “瓶”，并尽可能把这一状态持续得长一些。把气呼出时，想象呼出的气充满了全身。把这两个补充练习各做 7 次，连同上面的练习一起共做 21 次。

   引导思想的方法是：呼气时，想象着身上每一个毛细血管发射出五彩缤纷的射线，这些射线贯穿者环宇，弥漫一切；当吸气时，这些光线透过每一个毛细孔进入身躯弥漫全身。这些练习共做 7 次。然后，想象每一条光鲜 (指呼吸的气在想象中的光鲜) 变成音节 hom (读法如同拼音字母)；当气呼出时，宇宙充满了它们。此练习共做 7 次。想象这些 hom 的形象大小都小于一粒芝麻。这些练习共做 21 次。

4) 训练灵脉通道：想象中脉右边的右脉以及左边的左脉从鼻尖上行至脑，环绕头部两侧，下行至身腰的两侧，其下端汇于生殖器 (即是会阴区域)。想象这些灵脉是空的，左边是这样的字母：

   A，AI，I，RI，RI，LI，LI，E，EI，O，ANG，A。

右边的字母是：KA，KHA，GA，GHA，ṆGA，CHA，CHHA，JA，JHA，NYA，TA，THA，DA，DHA，NA（硬化音）TA，THA，DA，DHA，NA（软化音）PA,PHA，BA，BHA，MA；YA，RA，LA,VA；SHA,KSH A，SA，HA，KSHYA（所有字母皆可以按汉语拼音读）。

想象这些字母是红色的，外形细致有如莲花花瓣的纤维纹路，在一条垂直线上排列，一条在另一条之上。然后，把气呼出时，由一个一个地随之被吸入，但是，是从生殖器进入身体的。

继续观想，心神集中这些字母像念珠一样一个跟着一个地出现，并且保持着双孔道的呼吸过程：左右鼻孔交替呼吸。

5) 把智慧之波传给灵脉中心：想象灵脉的核心，其大小有如稻秆，想象有上师在盘坐着。而在上师的顶上，又有另一个上师，代表着瑜伽 6 法的 6 个上师。

2) 三个基本练习

产生拙火的方法有三：姿势功法、平和呼吸法、强力呼吸法、意象的观想方法。

1) 姿势功法

采取莲花坐姿，脊柱伸直，横膈膜尽量扩张，下颌内收，舌抵上腭，双手放在肚脐稍下的地方，两手手腕放在大腿之上，同时思想过程与呼吸过程相结合，从而有力地控制心思。

2) 平和呼吸法

平和呼吸法包括两个练习，即是九节佛风的初步练习和四息法 (四个综合性呼吸)。九节佛风的呼吸是：头部慢慢地由左向右转，同时通过左鼻孔呼吸 3 次。

然后，头部不转动，通过两鼻孔一起呼吸 3 次。这样的呼吸必须做的很柔和，很平稳，就好像没有做呼吸一样。然后做更强烈得多的呼吸 3 次，再在左、右、中 3 个方向上做转身吹气呼吸 3 次。此种呼吸共九次，3 次重复。

四息法是将鼻子前面距离 6 指处之气，通过两鼻孔无声地吸入，称为 “吸入” 。再把吸入的气压送至肺的底部，然后收缩横膈膜，提升胸腔，从而使胸腔变成形同一个陶瓷的瓶子，并保持一定的时间，此种做法被称为 “充填” 。当不再能保持这个宝瓶的形状时，做短暂的吸气，并把这个吸入之气压向左右两侧以使肺部膨胀均衡，此称为 “均衡” 。

当你觉得无法继续这种状态时，就通过两个鼻孔，把气 “扔出去” ，开始时是温和进行的，吹气过程中间使劲大一些，快要结束时又比较温和。这种把气 “扔出去” 的做法，叫做 “把呼吸像箭一样地射出去” 。

3) 强力的呼吸

产生拙火的第二个练习的第二种方法叫做强烈的呼吸，它包括五个练习：用风箱似的吹呼方法，以防止气的回跳；使气进入所有自然渠道的吸入方法；最大限度地迫使胸膛扩张以控制呼吸的方法；使从吸入的空气中提取的 “气” 进入脉络的毛细管的方法，这种方法是一种完全掌握呼吸的艺术，使呼吸放松而带来外气与内气的混合的方法。

4) 意象的观想方法 它包含 3 个部分

1) 外部拙火定

   如前所述，想像出一个生动的意象，这个意象的躯体是空虚的，其大小与普通身材的大小一样。

2) 内部拙火

想象出一个空虚的、膜状的躯体，在这个躯体中，有空虚的中脉，其空虚象征着幸福；它是透明而发亮的，因为它的灵力驱散了无知蒙昧；它的垂直线象征着 “生命之树” 的躯干。想象它具有四种特点：垂直、透亮、红形、空虚，由头顶上的百会一直伸延到丹田。在它的左右两侧是左脉和右脉，它们好像瘦羊的肠，从胸顶伸延到脸面前部，终于两鼻孔。想象这两个辅助的脉进入中脉的下端时，转了整整一圈。

从三脉汇合的地方，在头顶的百会穴，想象 32 条辅助脉辐射而下，有 16 条辅助脉从喉脉中心向上辐射。想象有 8 条辅助脉从心的灵脉中心向下辐射，有 64 道脉从脐的灵脉中心向上辐射。想象每一组辐射脉，好像太阳伞的伞骨或轮的辐条，从中脉以及左脉右脉辐射而出，有 8 道脉从心胸的灵脉中心向下辐射。想象有 64 道脉由丹田灵脉中心向上辐射，每一组好像太阳伞的伞骨，或车轮的辐条，而中脉、左脉、右脉则是它们的联络中心。

3) 潜在拙火

在左、中、右三脉汇合的地方，脐下四指处，想象着有一个好像头发丝似的，状如 “” 的形象浮动着，它有半个手指高，颜色为棕红色，热不可耐，它波动着，发出一种像风吹线弦的 “呼” 、“呼” 声。

清晰的想象藏语字母 “吽” 的形状 (读作 hom，含义是 “我”) ，在中脉内的头顶盖上，颜色是白色的，想象它将要滴下琼浆玉液来。

在吸气时，”气” 则进入左脉与右脉。好像因进入空气扩张，它们膨胀了，从而 “气” 进入中脉，冲击着此半 A ，把它灌得满满的而成为丰满的红色形象。当 “充填” 与 “均衡” 在并列进行着的时候，心神集中于这个 “充填” 与 “均衡” 的过程。呼气时，想象着气是从中脉呼出的，气流是蓝色。当精神已做到很专注的时候，继续保持呼吸如前，同时想象这个头发似的西藏雨 A 字母的形状，好像是半指长，燃烧着的，尖尖耸起的火焰。想象这个火焰赋有 4 种特性 (即是垂直性、透亮性、红彤彤的、空虚的) ；想象它像一个旋转的纺锤。想象每一次呼吸，火焰增高半指长。这样呼吸了 8 次，它就达倒了脐脉中心。再呼吸 10 次，所有脐脉中心的所有脉瓣，都充满了灵火。再来 10 次呼吸，灵火下行，并充满了身躯的下部，甚至把脚趾都充满了。再来 10 次呼吸，这时火焰开始

向上燃烧，弥漫全身直至心胸的灵脉中心。再来 10 次呼吸，火焰上升至喉头灵脉中心。再来 10 次呼吸，充满了心胸的灵脉中心。再来 10 次呼吸，它充满了脐的灵脉中心。再来 10 次呼吸，全身直至脚趾以及手指尖都充满了。这样，108 次的呼吸，构成了一整套的练习过程。

在开始时，每一昼夜，重复 6 次。以后逐步减至 4 次，并且不断延长呼吸过程的时间。上面所述的练习方法就是产生灵热的方法。

3) 拙火的经验

练习者在拙火练习方面取得成功时，他的心神处于宁静状态，思想形成自动停止了，一种幸福感经常出现。出现如烟的幻觉，如见黎明，如见无云的青天，如见荧火。可以有意识地延缓呼气，使内气得以保持在灵脉中心，这个过程被称为呼吸运动的 “滞持” ; 呼吸次数减少了。由于内气得以保持，灵热得以稳定地流贯全身。

打通了内气后，便引导 “精液” 通向灵脉的孔道，渗透灵脉时精囊可有疼痛的感觉出现。这种出现精液转化的第一阶段可称为 “痛苦的时刻” 或 “温暖的时刻” 。由于内气与精液作用于萎缩的灵脉，使灵脉获得新生，使人有无穷无尽的幸福感。此称为第二阶段，或称为幸福的时刻。这种幸福感使练功者以极其愉快的心情对待外部事物，他看到一切事物都是过度的，暂时的，一切皆有因果关系，因而悲天悯人，此称为 “幸福的体会” 。

此阶段连绵不断的思潮的起伏所产生的毒素似的作用被中和了。心神处于它的自然状态，即是永驻的宁静状态，此称为第三阶段或是对外部世界的非感知状态，达到了精神瑜伽的阶段。这样实现了的宁静状态并不是排除了一切的感性经验的状态，因为如烟，如梦，如莹火，如暗淡的光，如灯光，如黎明的闪光，如晴空等现象以超常的方式不断出现。在精液转变的第三阶段中，应体验这些情况的瑜基，不应忽视它们的迹象和征兆，也不要硬去寻找那些不曾出现的东西，应该按正常的方式做产生拙火的练习。

因此，拙火定的修持主要是在脐下的生法宫内猛火炽燃。先遍脐轮，次到心轮、喉轮，缓缓上升到顶轮，燃遍全身。

当拙火燃起时，脐轮中脉红菩提心明点化火随拙火上升至顶，融化顶轮白菩提心明点，从中脉沿喉轮、心轮、脐轮降下，其时自生极大快感，谓之 “四喜” 。

藏密内火明点法

内火明点法，为总坛设在美国西雅图市的世界灵仙真佛宗传承的基础密法之一，与藏密拙火定大同小异，出自藏密大法六成就法的灵热成就，但灵热成就法较为高级复杂，内火明点法是简化了的密法。

在修习内火明点法之前，须了解气、脉、轮的基本知识。密宗认为，人体有三条主要脉道，即是中脉、左脉和右脉。中脉在脊髓内，左、右二脉在脊之左、右边。

人体主要有七个轮：

(1) 海底轮，又名基础轮，在脊柱之下基处，在肛门之上，生殖器之下，三脉在此轮汇合；
(2) 生殖轮，在生殖器根处；
(3) 脐轮，在脐部；
(4) 心轮，在心部；
(5) 喉轮，在喉根部；
(6) 眉间轮，在两眉中间；
(7) 顶轮，在头顶处，拙火与明点在顶轮会合。

各轮的作用在其所在部位的附近脏器有关。海底轮供给其它轮的力量与精神。

修习内火明点法的坐姿，可用毗卢支七坐。即是盘双腿，足心向上，但因未必人人能做到，亦可盘单腿，右足压左足；亦可以用平衡如意坐姿，两脚同肩宽，双足踏地上。手结定印，置于脐下四指丹田之前。两手相合，手心向上，左手置于右手上，两拇指轻轻相拄，是为定印。此外须挺胸，直腰，收下颚，舌抵上腭，垂帘闭目 (或先目视一物) 。

坐好后先调匀呼吸，然后观想出体内的三脉，中脉、右脉均呈红色，左脉灰白色。能观想出颜色最好，观想不出颜色，但观想出三脉也可以。继之观想三脉会合处，即是脐下四指的地方 (密宗称此处为 “密” ，道家称为 “丹田”) ，有一半 “阿” 字 (藏文半个阿字为 ཨ) ，细如毫毛，颜

色棕红，飘动；若藏字观想不来，也可以想成一小红点。这细如毫毛的藏文半 “阿” 字或红红一点，很小，有点颤抖之状，有热触的感觉。

继续行完全呼吸法。完全呼吸法就是呼吸慢，呼吸长，一吸约六拍，一呼也六拍，一直达到丹田的呼吸。吸气从左右鼻孔入，进入左右脉，用意使气达到三脉会合处的丹田，也就是用气来吹这红色小点，如同煽火一样。其原理就是鼓风炉吹燃烧物的原理。每一个完全呼吸之后，要观想风吹红点 (即半 “阿” 字) ，而红点愈来愈红，变粗变大，也愈热；呼出之气，要观想为吐出黑气。

如此行十息 (一呼一吸叫一息) ，观想火焰到了脐轮；再十息，脐轮周围全是温温热热；再十息，下体各部位全都温温热热；又经十息，观想火焰顺着中脉达到心轮之处，心轮附近温热；又经十息，观想火焰顺着中脉达到喉轮之处，喉轮附近温热；再十息，便达到眉轮，眉心附近温热；再十息，便达到顶轮，顶轮附近温热。

修习者的灵热 (内火) 达到顶轮之时，观想顶轮之中脉中有一 “涵” 字 (藏文涵字为 ཧཾ) 。白色，被灵热所熔化，”菩提心月液” (道家称为 “甘津玉液” ，佛家称为 “甘露水”) 便顺着抵上腭之舌滴降而下，先周润脑顶之各灵脉；再十息，周润喉轮的各灵脉；又经十息，周润心轮之各灵脉；又经十息，周润脐轮之各灵脉；又十息，全身上下无不周润。这种清凉的水同灵热相互资润在一起，就是水火既济。修习者必须懂得吞咽灵液。

以上修习的效应，是就最好之境界而言，由于修习者体质不一，禀赋各异，修法是否完全正确等因素，其效应当有不同。

修炼灵热是有感觉的。灵热发生，全身感到温温适适，有一种 “轻安” 的感觉，在心灵上感到 “自在” ，一切妄念会中止，是一种安乐的境界。修习者身体有毛病的，经过灵热之火一烧，就会逐渐痊愈，因为灵热 (内火) 运行，可以通经通脉，调摄身心。

有些人在内火达到七重轮时，会产生五相，即是火爆光明、月光、日光、土星光环和闪电之光。有些人会看到幻城、火焰、晴空和幻境等等。对这些境界，要不取不舍，随它来，也由它去。修习者只要继续努力，自可免除疾病以及衰老，证得神通。

最初修习内火明点法，一日要打坐数次，使灵热产生；灵热产生后每日修二次至三次即可。

现居美国的真佛宗主卢彦胜上师认为，”阿” 字代表 “内火” ；”涵” 字代表 “明点” 。”内火” 产生，”明点” 下降，是修习者调摄身心灵力的主要功夫，其要诀在于心力转移。

修习内火明点法不可急躁，要慢工出细活，观想要细，呼吸要慢，一步步去做，灵热才会产生，并达于 “空” 和 “定” 的胜境。

藏密九节佛风法

藏密红教九节佛风法，为修习密法入静前的先行修持法，也可说是一种准备法。行此法可以呼吸止念，以念止念，便于入静。因此法程序 共九节，故名九节佛风。例如，修习藏密白教大手印瑜伽法之前，往往先做九节佛风。白教六成就法之一灵热成就中有轻调风息法三三九风箱式，亦近似九节佛风。这是一套比较简单的密法，其法如下：

坐定 (跏趺或半跏趺坐) ，手结定印，即是两手相合，手心向上，左手置于右手上，两拇指轻轻相拄，位于丹田。先观想自己全身透明如镜，琉璃般光亮，身中有三条直立平行的脉，就是中脉、左脉、右脉，如管子一样；中脉在脊柱内，左脉贴近在中脉左边，右脉贴近在中脉右边。中脉发自海底轮 (肛门前两指，相当于会阴穴) ，直上抵顶轮 (在头顶) ；左右二脉与中脉并行至眉间轮 (在两眉之间) 会合，折而达于鼻腔，左脉通左鼻孔，右脉通右鼻孔；中脉是上大下小，上端如喇叭状达脑门，不通外境；三脉在海底轮交会。

再观想修习者正对面有一大光明 (白光) ；或是观想本尊之脸孔 (即是某尊佛像，如阿弥陀佛，观世音菩萨等等，因密宗最大的原理是 “我即是佛”) 与修习者面对面，白光由本尊的鼻孔流出。这二者观想均可。

1) 第一节

以左手无名指按左鼻孔，观想白光随吸气由右鼻孔进入，一入右脉就化为红光，顺着右脉而下，绕到海底轮交会处，再顺左脉而上，随即放下左无名指，从左鼻孔呼出去，想象体内一切业障、疾苦、病气皆化黑气出去。

2) 第二节

以右手无名指按右鼻孔，观想白光随吸气由左鼻孔进入，一入左脉就化为红光，顺着左脉而下，绕到海底轮交会处，再顺着右脉向上，随即放下右无名指，从右鼻孔呼出去，想象体内一切业障、疾苦、病气皆化黑气出去。

3) 第三节

观想白光随吸气由左右鼻孔进入，一入左右脉就化为红光，顺左右脉而下，至海底轮交会处进入中脉向上冲顶，不通，再折回海底轮，再顺着左右脉由左右鼻孔呼出，想象体内一切业障、疾苦、病气皆化黑气出去。

4) 第四节

从左鼻孔进，右鼻孔出 (如第二节)

5) 第五节

从右鼻孔进，左鼻孔出 (如第一节)

6) 第六节

从两鼻孔进，两鼻孔出 (如第三节)

7) 第七节

从两鼻孔进，两鼻孔出 (如第三节)

8) 第八节

从右鼻孔进，左鼻孔出 (如第一节)

9) 第九节

从左鼻孔进，右鼻孔出 (如第二节)

这九节佛风，其实只有三节，其它六节是程序颠倒的重复，在于训练学者的意力和念力。

本法通过九节的变换，使学者专注于呼吸吐纳，以阻止杂念的繁生，把精神完全集中在九节佛风变化的一念之中，也就是以一念破万念。一旦功力弥深，只要九节佛风一做完，就能进入静定之境。

本法观想吸入白光就是净光，变成红光是在清洁体内一切秽气，然后化黑光呼出体外。这样纳白吐黑，久久修习，就能使自身化为清净光，与宇宙之大光明融合，有益于身体健康，从而却病延年。

练九节佛风，最好能用意念控制左右鼻孔的气息出入，确实做不到，才如上法用无名指轻按鼻孔。因为只有用意念来控制左右鼻孔出入息，才不会因为手的动作太多而影响入静。用意念控制左右鼻孔出入息，开始不容易，但久练就会变得容易。若不用手的动作，则打坐开始两手便宜结成定印，置于腹前，直至行法完毕。

九节佛风的口诀是，呼吸要慢、细、长，因为慢才能定心，才能自在，气才能聚；细才能精致，才能轻逸，能动静随意；长才能入静，才能清净。

Email : seashellsystem@protonmail.com

藏密气功修持

何为密宗之 “密” ? 传统的说法是相应的意思。其音译为约噶 (yoga) ，现习惯译为瑜伽。意译为相应，就分彼此了。例如，有人在他方动了意念，对此方发了一个信息，而此方的人没有通过器官，而是通过大脑思维传感而接受了这个信息，这便是相应，也就是 “密” 了。这犹如无线电波的传输，以及超声波、红外辐射波在科学上的应用。密又是身、口、意三种内涵的奥秘。

藏密气功的基本修持方法是中脉法 (即是内心部) 。中脉的位置上至顶门，下至密处 (男性为生殖器，中医称会阴，藏密谓之金刚，女性为子宫) ，状如麦秆。 中脉之前有任脉，中脉之后有督脉，其前后位置在任督二脉之间。 此外，横贯全身有五轮：顶轮、喉轮、心轮、脐轮、阴轮。 一般不练功的人中脉是不通的，由于中脉是上下竖直的，故通中脉要比周天快得多。中脉是生命之脉。无垢光尊者认为，中脉中流通的气叫命气，就其功能性，可分为专管信息的智慧气和专管调动外界辐射场的功能气。功能气具有声光力，电磁性等，因为带有指挥控制的信息码，故有一定的可控性。而智慧气则能产生智慧光。这边是藏密宁玛派所说的自性佛。中脉又有粗细之分，这条粗中脉贯通人的气脉 24000 条 (即是顺着每一条血脉平行走向之脉) ，所以，打通粗中脉，是练功的基本要求。如果更高一层，藏密认为在粗中脉之间还有一条细中脉，只有一根头发直径的百分之一。要通细中脉，除非达到智慧定而无有别的途径可走。中脉之气练而久之，脐下三指的中间 (相当于中医经络学神阙下的气海穴) 则会出现一团红色的光球，这便是自性光明场的集中反映，有人曾把它称之为生命控制球，这个说法是可行的。人们反观内照，可以看见这个生命控制球。当腹部感觉气行如丘时，可以用意念时红色的光球通过中脉徐徐上升，最后从头顶的顶门穴涌出，并使光球放大，再用意念力把它推向外心部宇宙的任何一明点，使两者融为一体。再用意念力把它收回来。这便是练功成就的初级阶段。这个红色的光球，又谓之自性佛。藏密气功由于源于藏传佛教，所以常常被披上一层宗教色彩，从理论到名相，多出于佛经。 我觉得《金刚经》 中的一段话很好：“尔时世尊而说偈言，若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。” 因此，身外求法，是为魔道者矣！ 也就是说，这个生命控制球便是佛性。佛性在你心中，无有别的地方求之。这段精辟的论述，教导人们智慧之光皆在自身之中，要练就自己的身心，这便是科学与迷信的分界线。

藏密气功的手印大致可分为法印和相印两种。法印密不外传，汉地得上师密授者甚少，以示密宗高层次传承的严肃性。相印亦有一定的经络道理，当气进入人体，辐射场的光子通过各种手印与外气，沿着十二经贯注于人体全身，故结手印能帮助练功者沟通全身经络，利于通经贯气，增强人体对外界的适应能力和自身的调节能力。因此，藏密气功通过调身、结印、观想，以念力引导气和光在人体内部发生作用，使体内阳气升提，五脏六腑得以暖熙，气练意练而致精充足、血气足、神明，炼就金刚不坏之躯。

- 莲师吉祥长寿功

此功法为藏密宁玛派的必修课之一，属第一部灌顶时所承之大法 (即是升起次第，属于无上瑜伽部的玛哈瑜伽，三密之外密) 。藏密的传统行者要求，凡修习藏密气功者，必须修习此功三年三个月零三天为一个阶段，方能修习圆满次第 (即是六个不共加行) ，以在开始练功时便培植福本，积攒资粮。所以，它是一套简便而效率很高的筑基功。

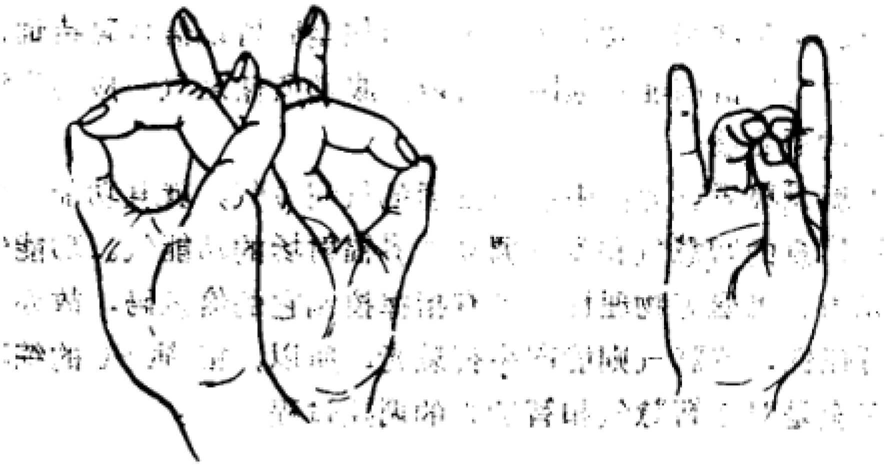
题解与功理

藏密气功讲求内力的激发必须依靠外力。这种外力，就是上师加持的力量。没有上师的加持力，就无法激发出自己的藏识。气功界都清楚，高级的传统气功莫如儒、释、道三家。无论各家，主要都是依靠内力把能量增大，从而出现特异功能。但从现状看，亦有其薄弱环节，有的人练功出偏，从正常人变成了精神病患者；有的人虽然练功后激发了特异功能，但往往不稳定，很好的功能可能突然退失；有的人为人治病，自己却换上不治之症；有的因为没有科学观 (正信) ，而堕入封建迷信 (邪魔) 的泥坑而不可自拔。所有这些，都是因为与上师没有相应，不尊重上师，就更谈不上接受上师外力激发之故。藏密气功行者，自学习藏密气功之始，即是与上师保持着信息联系。这种信息的联系，是不受时间和空间限制的。在上师的加持下，初学者吉祥 长寿，培植了很厚实的福本，就不会出偏了。同时，自身的特异功能也很稳定，不会退失，可练就金刚不坏之躯。

功法程序

1) 静坐 10 ~ 15 分钟，同三业清净观行动。如伽趺坐不易，可散座代之。

2) 结莲师心印，左手在前右手在后，双手小指相勾，二食指竖起，犹如电视机室内天线状，食指左右平行，二拇指与左右中指和无名指相接触，左右手背相互接触，呈莲师心印。



大声用喉音念二号信息码“嗡阿吽，般扎，咕噜，叭玛，悉地吽” 10 分钟，引起声波的音频共振，然后由大声逐渐到小声，从小声到默念（以次声波组场）。念信息码 10 分钟许，即转入观想，停止念诵。

3) 观想自己头顶有一红色光环，围绕顶轮从左向右转动，转速为每分钟 30 圈。5 分钟后，用念力使转动的红色光环徐徐下降至喉轮，仍从左向右，按顺时针方向转动。 5 分钟后，光环再从喉轮降至心轮，依次降至脐轮、阴轮。再从阴轮依次上旋至脐轮、心轮，至每一脉轮时，均需停留 5 分钟。当光环从阴轮上旋至心轮时，意念要更为集中，想四大皆空，使自身由大到小，从小到无，最后将自身化为红色的 (舍) 字。舍字放红光，字形正面竖立，体外红色光环围绕舍字顺时针继续转动，约 10 分钟许，此时功法亦达殊胜之境界。结成莲师心印开始练功时，左右竖立的食指尖即有麻的感觉。仿佛气从外界经指尖导入人体经络。这说明人体能量在增强，一般称外气内收。

4) 慢慢出定，用念力使红色的光环消失，使红色舍字化为自我。散印。换结法界定印，慢慢睁开双眼，舒缓筋骨，下坐收功。

练功地点与三业清净观同，因在室内，所以不受季节以及年龄限制。练功注意事项同三业清净观行功。

- ## 宝瓶气功

解题与功理

宝瓶气功系藏密宁玛派圆满次第 (即是第二部灌顶) 中修持气脉、明点的重要法门。后弘法期以后，藏密气功中噶举、萨迦、格鲁以及苯巴诸学派无不以修持宝瓶气为练就金刚不坏之躯的必修课。其中噶举派尤为重视宝瓶气的学习，把它视为修习最高级气功 “拙火定” 的必经之路。此功流传至今已 1300 余年，诚为国内外学界所倾注。

宝瓶气功是以中脉气为主，以腹部储气，状如宝瓶，具体如中医经络穴的气海部位。腹部所储之气，实非一般所称的外气内收之气。由于藏密气功行者，平时坐卧皆以信息码持诵，以沟通行者与宇宙高能的通路，所以，腹部所储之气，应为宇宙高能与气的混合物。

无垢光尊者认为：中脉中流通的气叫命气，就其功能，可分为专管信息的智慧气和专管调动外界辐射场的功能气。功能气具有声光力、电磁等物理性，带有指挥控制它的信息码，故亦有一定的可控性。智慧气则能产生智慧光，所以，宝瓶气的练功过程，完全是对智慧气和智慧光的调控过程。

功法程序

1) 时间的选择：除子、午二时和饭后过饱饭前腹饥不可练功外，其余时间皆可练功。

2) 地点的选择：农村无论树林、田头、草原、河边均可，城市宜选择阳台、屋顶、操场或公园，以免除噪声以及距大气污染源较远为宜。也可在静室练功，但切忌不同流派的气功混杂练，以免气场相互干扰。

3) 姿势：室内练功可采用伽趺坐式。或随便坐在椅子上。室外可采用站桩式，站时两腿自然分开，呈稍息姿势，早向东方，晚向西方，以太阳出落为练功方向。放松裤带、腰带，以免滞气。双手合十，手心稍空，左右劳宫穴相对，结手指密。两手名二羽，亦名满月；两臂称两翼，食指名十度，亦名十轮十峰；右手名般若，亦名观、慧、智等；左手名三昧，亦名止、定、福等。十度号：从右小指起依次数之，即是施、戒、忍、进、禅；从左小指起依次数之，即是慧、方、愿、力、智。五轮密号亦然。从左右小指起次第向上

数，即是地、水、火、风、空。练功前想地、水、火、风、空，五大皆空，一心不乱，意念集中。

4) 调息：以鼻调息，将气通过两鼻孔，经过中脉，用顺式呼吸法吸入腹内气海 (以左鼻孔为主呼吸道，以右鼻孔为副呼吸道) 。再将吸入腹内之气微微上提 (亦可以用鼻稍将气呼出一点，气可以上提，但提气位置不限) 。再把上提之气压入腹内，使气停留在腹内，时间愈久愈好。憋不住时，再把气徐徐由鼻孔呼出，为一次调息。每次只可一次调息，每天 2 次，多则会引起鼻出血、眼病、咽炎、牙床出血等症。

   一般人的呼吸，或左鼻孔进出气多，或右鼻孔进出气多。若左鼻孔进出气多时最佳。若两鼻孔进出气相同时亦佳。但右鼻孔进出气多时就不宜练功，需要调整，方法有二：

   1) 药物：可用鼻通或鼻尔净滴入左鼻孔，使之通畅。
   2) 可右胁而卧，将头偏向右 3～5 分钟，用手托腮，即可调整。

宝瓶气功是修习大圆满精要的基础功，因用气猛烈，只宜中、青年正信，或气功基础尚好者习练。老年人以及病人不可练习此功，以免出偏。此外，妇女例假、妊辰、哺乳期不可练功。暴雷、闪电、日食、月食不可练功。

- 九节佛风

解题与功理

九节佛风是藏密各派共修的功法之一。民国初年，噶举派瑜伽行者诺那、贡嘎二上师相继到汉地传承此功法。50 年代时，根据上师二次赴康，返回上海后，亦有传承。另外，40 年代时云南圣露上师亦有传承此法。藏密各派流传广甚，功法亦有小异。然法无定法，总以究竟为准则，以求大同为幸。按藏密次第而言，此功法仍属圆满次第 (第二部灌顶) ，系阿努瑜伽功法 (无上瑜伽的内密) ，过去一直单独秘传。辛亥革命后，逐渐在汉地普传，为藏密气功中强身之道。此功法以摄纳宇宙的气和排除体内病气同时进行，通过九次吐纳气法两个层次的观想，消除人体的疾病以及烦恼障，净化人的思想，增加人的智慧。这一打通气脉为目的的方便法门，无论男女老少，体质强弱，皆可以习之。

功法程序

1) 练功时间：无有一定时间限制，以早晨为宜。

2) 练功地点：室外室内均无限制，室内以静室为宜，室外可选择距离空气污染源较远的地方。

3) 姿势：可分为坐式和站桩二种。坐式采用伽趺坐。站桩可参照宝瓶气功的姿势。但无论伽趺坐或站桩，均要求两手大拇指和食指相接触，其余三指伸直，置于腹部和大腿交接处的动脉血管上轻轻而按，不须费力。裤带放松，意念集中，入静后想四大皆空，眼皮下垂，约十分钟许。



4) 方法：

- 观想迎面吹来的气为五彩气 (白、红、黄、绿、蓝五色)，其形状或云状，或束状，或片状，或环状均可。
- 调息：先用左手无名指按住左鼻孔，用右鼻孔吸气，把迎面吹来的五彩气通过中脉吸入八识心田。佛家功法历来把支配人体活动的部分分为八个。主管视觉的称为眼识。主管听觉的称为耳识。主管嗅觉的称为鼻识。主管味觉的称为舌识。主管思维的称为意识。以上为六识。另外还有总摄前六识的称为末那识

(manasi) ，即是第七识，它是前六识的根源。它的作用是经常地把第八识当作实我的自我意识。第八识为阿赖耶识，是世界一切的精神本源，它含藏着一切现象的 “种子” (即是潜能) 。这里我们可以理解为把气贯通人的全身，渗透到人体经络，融贯全身气脉，最后达到第八识，以宇宙气激发人体潜能。

- 观想：把无始 (即是多劫，劫是梵文 kaipa 的音译，”劫波” 的略称，意译为 “远大时节” 。古印度传说世界经历若干万年毁灭一次，从新再开始，这样一个周期叫做一 “劫” 。多劫是指很多个这样的周期。我们暂可以理解为很久以前就行了) 以来的疾病、魔障、烦恼以及思想上不干净的东西化为黑气 (比观想要快) 。

五彩气 (纳)	黑气 (吐)
一 纳宇宙高能气，	一 吐肺腑瘴瘟气。
二 纳生活福德气，	二 吐八识灾难气。
三 纳大度宽宏气，	三 吐世俗嫉恨气。
四 纳处世和蔼气，	四 吐嗔恚怨谤气。
五 纳做人刚正气，	五 吐意念邪魔气。
六 纳办事吉祥气，	六 吐障碍阴晦气。
七 纳健康延寿气，	七 吐脉道荼毒气。
八 纳法界智慧气，	八 吐练功愚痴气。
九 纳圆满究竟气，	九 吐上进执着气。

- 调息：用右手无名指按住右鼻孔，把化成的黑气从左鼻孔排除。

以上两层观想，调息反复做三次后，计为三节佛风。后六节风可用两鼻孔同时纳气、吐气，其他观想以及调息程序同前三次程序。亦可连续做三次，但因用左右两鼻孔同时吐纳气，每个程序可算两次，故后三次算为六次。

说明：晚上若练三业清净功，在大莲花印散印后，可接此功一次，亦可以单独练习。

- 法轮常转功

题解与功理

此功法系藏密大圆满功的主要内容之一。当修习藏密无上瑜伽部中的秘部 (即是受第三部灌顶后) 中彻却以及脱噶阶段时，每晚当停练三业清净观行功，继续法轮常转功之一 “六道真言观” 行功，以增进体内明点外观的速度，促进宇宙明点与内明点的融合，推进智慧功德海圆满进程以及人体生物场效应。

此功法系藏密宁玛派所独有，特别是白玉昂藏寺以世代密授为主旨。50 年代初，上海根造上师赴昂藏寺学法，在昂藏寺第 46 代金刚上师甲色喇嘛处学得此功法后，曾在汉地单传。我于 1984 年 7 月在甘孜受法时，昂藏寺十三世金刚阿阇黎珠巴活佛未传此法。1988 年 2 月全国藏密气功学术交流会期间，我有机会再拜师尊。珠巴活佛在北京八大处饭店单传于我，现函授此功，以共沐法乳。

法轮常转功的种类很多，在藏密无上瑜伽部的秘密部内，多以金刚轮的转动为核心。主要依据是：人体本身是一个磁场，人的头足两点，可喻为磁场的两极，当金刚轮处于静止状态时，磁场两极的磁力线未被切割，人体磁场处于静电状态，若用意念导致金刚轮转动时，由于磁力线被切割，从而使人体形成一个电磁场。所以，当法轮转动时，常常有红光或五彩光在眼前闪现。同时，由于人体电磁效应的出现，有利于加快宇宙高能输入的速度，所以，它是不可多得的高级功法。

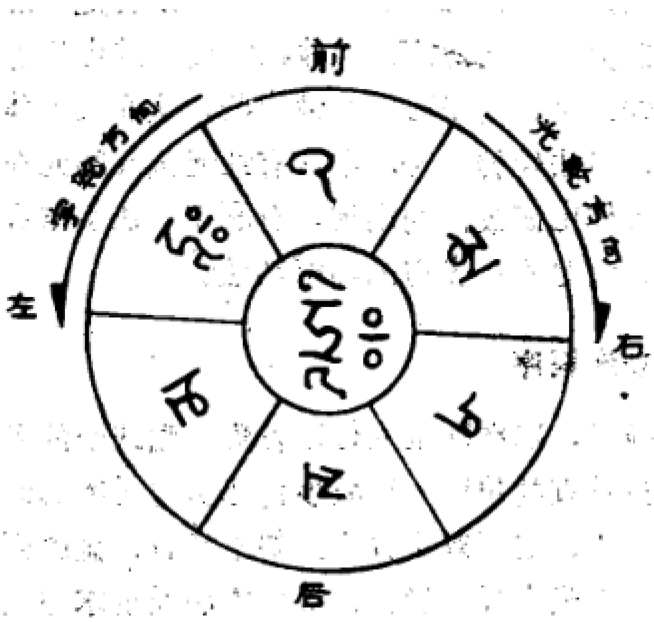
功法程序

Email : seashellsystem@protonmail.com

1) 静坐，以跏趺坐为标准姿势。跏趺坐的姿势要求，永远与地心保持垂直的角度，以减少地球引力对练功的干扰。静坐时可结法界定印，也可双手合十。如不易者，盘膝而坐亦可。练功时间一般可在晚上择一静室，静坐方法及与三业清净功相同。

2) 心念二号信息码 “嗡阿吽，般扎儿，咕噜，呗玛，悉地吽” 约十分钟，再念六道真言 “阿阿夏萨瓦哈” 10 分钟，以加强调动人体磁场效应与外界辐射场的媒介作用。

3) 观法轮。先把法轮置于体前平放，与心轮齐，法轮暂不转动，观出法轮上的各种颜色：中心 (舍) 字红色红光，外围 (阿) 字绿色绿光，(阿) 字白色白光，(夏) 字红色红光，(萨) 字黄色黄光，(哈) 字蓝色蓝光。以上诸有色字中，除 “阿” 字白色白光有底色衬托外，其余均底色为五色。法轮外轮为一泓光圈 (红光轮) 。观出法轮颜色后，开始观想法轮转动，速度由慢渐快。外轮光轮顺时针方向转动。中间字轮转动时呈五彩光，按逆时针方向转动，中心种子字 (舍) 字红色红光不转动。法轮的大小和转动速度随念力因缘而定。在心轮前转动 10 分钟后，可用念力使法轮徐徐上升，套入顶轮，继续转动，经喉、心、脐、密各轮，再行上至心轮。每轮停留转动各 10 分钟，至心轮时，可将自身化为中心种子字 “舍” 字。外围法轮转动 10 分钟后用念力使其消失，恢复自我，这就是使中心种子字复化为自己的躯体。然后慢慢出定，睁开眼睛，下座收功。



- 大圆满功法

题解与功理

大圆满功法是藏密宁玛派的核心功法。印度梵语为 “玛哈珊底瑜伽” ，藏语为 “佐巴钦波宁提” ，英语为 “mahashndhyoga” ，属藏密第三部灌顶的无上瑜伽秘密部大法。相传最早由古印度的原始普贤尊者传与五方佛以及金刚萨埵。金刚萨埵传与阿育王的外孙积喜金刚。积喜金刚传与妙吉祥友。妙吉祥友传与希利森哈。希利森哈传与莲花生。莲花生大士在唐朝开元年间由藏王赤松德赞派遣静命大师迎请抵藏传法，建造桑耶寺，为藏密之祖。此功法随经藏王达朗玛灭教以及汉地明朝帝王之劫洗，但仍保留在西藏的拉萨、地那，青海的玉树、果洛、海南，四川的甘孜、阿坝，甘肃的甘南以及云南的迪庆地区。近年来，欧美各国以及港台、澳洲、苏联等国家和地区已很盛行，已得到世界科学界的重视。早在辛亥革命初期，大圆满功法就已经流传汉地，但仅以《大圆胜慧》传授于高级知识分子阶层，而昂藏寺独传的大圆满心髓 (即是彻却和噶托) 却传承甚少。最早将此大法带到汉地的事上海的根造上师。他把此功法带到了美国和香港，创立了研究中心，进行研究和科学实验。我于 1984 年 7 月赴康定，有幸得授十三世金刚阿阇黎珠巴上师的传法灌顶，成为上师的传法灌顶弟子。

此功法分彻却和脱噶两部分。彻却意译为 “立断” ，属于修定。脱噶意译为 “顿超” ，属于修光。上师认为，有了定功，才能在定中得见微观世界的奥秘，乃见宇宙空间之各种 “明点” 。藏语把彻却称之为 “东巴” (空性) ，表示为月亮；脱噶称之为 “囊哇“ (明显) ，表示为太阳。日月则为阴阳，世界离不开阴阳，人的身心也离不开阴阳，所以，修习彻却、脱噶就有阴阳定慧的道理。

功法程序

1) 时间：

以早晨太阳初升为宜。若在傍晚，分四季而异，太阳偏落时为宜，以免日照强烈。初学者以晴天为宜，以后练功日久，则天阴下雨也可修习。雷鸣闪电时不可练，太阳有黑子时，日食时不可练。

2) 地点

农村宜择山崖边、树林、田园、草地均可。若在市区，择一无噪声处，以创造 “一心不乱” 之外界环境。

3) 姿势
坐式可采取伽趺坐、象坐、狮子座仙人坐四种。

1) 跏趺坐 (即是金刚座) 可分为双跏趺和单跏趺二种。坐如弓，腰微俯，双手合十，或作手印，眼帘下垂，形似坐禅。此坐为藏密大圆满的总持之身。

2) 象坐，又称法身坐。形如象卧，两足跟相贴，胸外挺，腰端直，两首四指与大拇指置两足之间，头微俯，略如踞坐之势。此坐法的功效是使鼓动之气下压。腰端直为正气舒适。头微俯则妄心自断。四指与大拇指置两足中间调匀四大。



3) 狮子座，又名报身坐，势如狮，两膝相并跪地，胸近膝，两肘着地，两手掌相并撑腮，两足根相并垫股，两足掌竖立，两足趾蜷曲向后贴地。两膝运胸使热气愉快舒畅。两膝着地调匀阴阳二气。两手掌撑腮则粗气自断。两足掌竖立以及两足趾蜷曲，使昏沉掉举调平。



4) 仙人坐，又名化生坐。坐如金仙，两膝两足相并蹲坐，足心踏地，胸贴两膝，小腹微凹，头微俯，身端直，两臂左右交叉，按两膝。两膝蹲坐为调匀全身气脉。两足掌踏地，可压下水火之力。腰端正则调心之气顺适而返于本性。两膝相并着胸，使身中“火大”之气成为智慧燃烧（智慧火）。小腹微凹则妄心自断。两手交叉按膝可除热病。



以上四种坐姿，是修持大圆满功法而降伏其心的前提条件。

即修大圆满功法首先要学习坐姿。其中跏趺坐法可以引左右二脉之气入中脉，可以

引地水火风空五气进入中脉，可以引命根气入中脉，可除练气之偏差，解诸脉之结症。

若采用站桩，要两腿自然分开，呈稍息姿势，放松裤带，以使气脉畅通。双手或合 十，结法界定印均可。早晨面向东方，下午面向西方。

4) 彻却的修持方法

全身放松，意念集中，入静 10 分钟后，便可练功。主要为以意领光，以白、红、蓝三种不同光色的字把宇宙能量场的光引到头部，然后遍及全身。每天早晚各练一次。早晨太阳冒红但还未出升时，天空一片光芒，凝眸观望太阳欲出的方向，这时，天空会出现无数明点 (即是光圈) 。傍晚练功时，太阳已经落下，但天空仍一片红光。凝眸观望，亦可看到宇宙明点，这便是外明点。观看分明后，在第一个月内，先可观想藏文 (阿a) 字，白色白光从自己头顶顶门穴 (颅顶) 飞出，与孔空中所出现的宇宙明点融为一体，再用念力收回到顶门穴。这样反复练习，直至太阳出来或落下无光时便停止练功。除去阴雨雪天，实际练功次数要达 60 次，才算完成第一个月的功课。第二个月，仍运气凝眸观日，先观出宇宙明点 (与第一个月观法相同) ，再观想藏文 (日阿) 字，红色红光，从印堂穴 (眉间) 飞出，与空中外明点融为一体，再用念力收回印堂穴，反复练习，俟日出或日落无光时停止练功。次数以及要求同第一个月。第三个月，仍同第一个月的方法观明点，然后观想藏文 (吽) 字，蓝色蓝光，从素髎穴 (鼻尖) 飞出，与宇宙明点融为一体，再用念力收回素髎穴。次数以及要求同第一个月。练习此功者，最好在宝瓶气、金刚诵有一定基础后再开始。同时，最好每天念一千遍金刚诵。

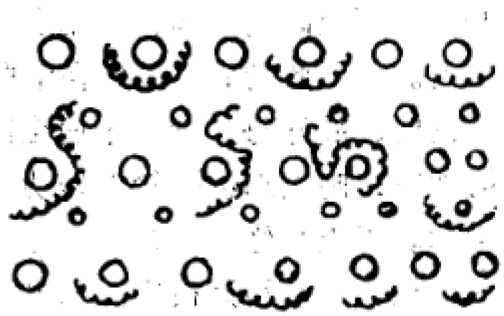
练彻却时，晚上加练法轮常转功之一 ”六道真言观想法“ ，以培植福本。以上共修三个月。修此功法，应无所住，亦无差别，持之以恒，方登智慧彼岸。珠巴上师曾对此功法开示曰：”即是于所执境能持之心，无染亲证，无染空明。” 明了五种感官器官 (五门) 的阿赖耶含藏识 (AiaYa anodae resting place) ，明了能取的五毒烦恼之智。此中所谓心者，是对能取之智而言。所谓明者，是指无境之智而言。《名称经》云：识转变之自性，其本性定为法身 (pnarmaka) 。自性明为受用身 (圆满身) (sambhogakaya) 。慈悲化度众生为应化生 (Nir-nanakaya) 。所谓认识三身，即是指此而言。一个人若能住于生命信息场 (Aura) 的根本明智之大空性中进行观修，以光明力不断前进，这种本性与自力称为圆性，是谓大圆镜智者。修完此功后，可转入脱噶阶段。

5) 脱噶的修持方法

修习脱噶时间不限，除了要注意姿势和方向外，一般在太阳光中练功。观脱噶时，要取与太阳方向偏移角度 (或左或右或上或下，大于或等于 30 度角) 。千万不可直视太阳，以免伤害视力。一心不乱，凝眸观看天空，这里，可看到一般人平时难以看到的五彩光环 (即是宇宙明点) 。初看时，明点很小，时间一久，便逐渐变大，排列有序，颜色各异，行走自如，以白色居多，其他红、黄、蓝色较少，而以绿色最少。明点的亮度一般如电灯泡，有的则金光灿烂。在大明点周围，有小明点围绕。小明点又环环相扣，状如项链，谓之瓔珞。大明点又称灯明，空中普现，以为六种，利六根清净也。

① 心肉灯明	② 百软脉灯明
③ 江夏水灯明	④ 性情净灯明
⑤ 中空明点灯明	⑥ 自生智慧灯明

随着观光运气的功力深化，可看到空中明点越变越大，有的大如车轮。最大者有五个，分主五方，表五方曼陀罗。若继续观修，空中可示现三身，总摄为一大明点。此时，可与自性明点融为一体。此为以 “色身进入法界，又以法界融于色身” 之空性观的实践过程。初学者所观明点如图所示。



当境界出现时，不可着相，当以心力相控，任其消失。这便是脱噶的空性观的具体过程 (第三阶段另行介绍) 。凡修习大圆满精要与宝瓶气的人，在临终火化时，多现虹化奇迹。

光明大圆满禅定法要

光明大圆满禅定法要，整理自旧译命《大圆满禅定休息清净车解》一书，为莲华生大士亲传弟子无垢光尊者所著，龙清善将巴上师解说。本法要的正修之法，以修气、脉、明点、灵能为主，一如六成就法之灵热成就，其中尤多注视光明与注视虚空而入定之法门，实为西藏红教密法大圆满修法之精粹。

按藏密传承仪轨，修持时入座须先观想上师，观想头顶莲花日月轮有总摄上师普贤如来，蓝色，金刚伽趺坐，放射无量光明。其下为历代上师和传法上师，均是伽趺坐，呈一直线，面均是朝前。各上师 一 一 互相融为一体，化成光点或光流融入自己身中。学者祝愿得到上师加持。



普贤如来像

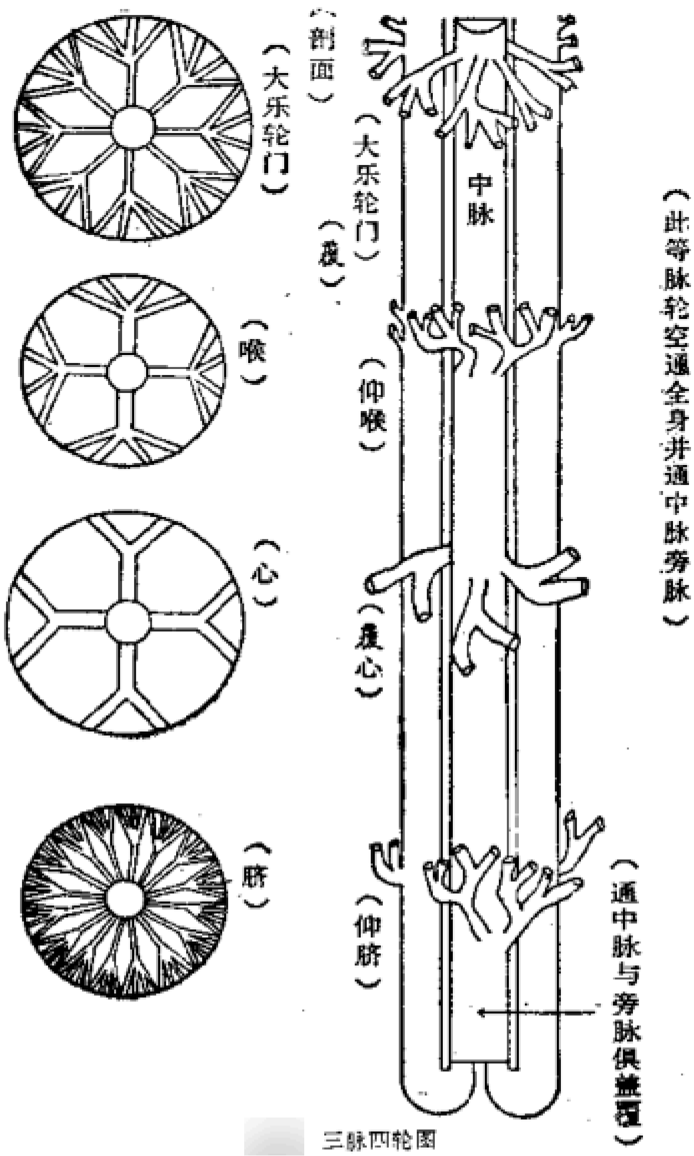
- 大乐法

伽趺坐，两手掌压于膝上，气外呼后徐徐内吸。

观想身中有三脉四轮。中脉，红色，上端达头顶，下端至密处 (脐下四指处) 。中脉左旁有左脉，红色，右边有右脉，白色。

又观想头顶现出顶轮，有三十二脉瓣，喉际现喉轮，有十六脉瓣，心部有心轮，有八脉瓣，脐部有脐轮，有六十四脉瓣。

Email : seashellsystem@protonmail.com



三脉四轮图
（取《大圆满禅定休息清净车解》附图）

观想中脉逐渐变大，初如麦管大小，再变大如箭秆，再增大如碗口。最后，自己身体完全与中脉融合为一，变成中脉，具有中脉直、明、红、空之特性，心亦安住于中脉之中，此称为“中脉

功德”。观想在中脉之内，在直对脐轮之处，有藏文短阿字 ཨ，直立，一厘米高，火焰形象，细如毛发，上端尖锐，像一茎马尾在燃烧，有发热感，飘动。

又观想在顶轮中脉中，有豆般大小的 ཧཱུྃ 字 (音吽)，白色，如欲滴甘露之状。

每一吸气，观想此火焰上升一些，经十次呼吸，此火焰由脐轮上升到心轮，又十次呼吸，上升到喉轮，再十次呼吸，到达顶轮，与顶轮中脉中的 ཧཱུྃ 字相触，ཧཾ 字为火焰所熔化，乃流出红白甘露，滴降而下。又经数十次呼吸，不断流于四轮以及充满全身，灌到手指，足趾尖端。观想心中有青灰色 བཾ 字 (音谤)。当 ཧཾ 之甘露流于心中 བཾ 字，遂朗朗生起快乐和光明。光明一生，བཾ 字渐小渐细，如心不散乱，保持寂静，བཾ 字就会最后消散，进入定境。

本修法通过观想中脉、藏文字、甘露等三个层次，进入真空定境，所谓 “无戏论中住三缘” 。在这种境界中，得一切皆乐现，昼夜不离乐境，妄念和烦恼消失等功力，得见自然明净之自性，如天空显现无限通达，显出空乐光明大圆满自然智慧的本来面目，此即是定中生慧，智慧双融。继续修持精进，便会发生眼通以及其它神通变化。

- 空明法

观想中脉、左脉、右脉一如前面大乐法所述。观想左、右脉下端在三妹会合处 (脐下四指处) 屈入中脉，左、右脉上端则通向左、右鼻孔。然后呼气三次，把浊气和陈息呼出，复吸气三次，吸入新鲜空气，化为无数无量之五色光芒 (蓝、白、黄、红、绿) 分别缓缓由鼻孔而入，顺着左、右脉进入体内，至左、右二脉下端，加入中脉内，顺中脉而上，融入心中，中脉则充满五智之气。蓝色光明代表法界体性智，白色光明代表大圆镜智，黄色光明代表平等性智，红色光明代表妙观察智，绿色光明代表成所作智。这样经过若干时候的静定，徐缓呼吸，精勤修练，即能心定而出现空明、无念、光明之境。此法殊胜深奥，可以由此而得到上师加持，生起智慧和进入三摩地 (深定) 。

观想中脉内智慧光后，心光一现，即想五智慧光遍满全身内以及四轮处，再观想此五智慧光外现遍虚空和世界。如此昼夜持续观想，定心闭气，若智慧光外放，则稍稍运用下行气，徐

Email : seashellsystem@protonmail.com

缓呼吸而修。因中脉得五智慧光的照耀，静室周围现出五光境界，或现出燃灯、月照、萤火、烟、云、星、明点、天空等景象。此时，五智慧光充满身内外，得光明境界，见自性而得妙止。

五智慧光的显现，皆由于四轮之光集中于心的缘故。为此，反复观想心光，则身内外之光便渐小渐细，最后住于空寂，空明心净，即是住于虚空无所有之境中，现出直通周遍清明的自性，此乃是空明自然之智慧。而清明直截的本体，即是空明大圆满的本性。

如此修持，即是得念净通达、昼夜分明、心清澄以及大智慧等功力。本修法亦可以练成眼通以及其它神通变化。

- 无念法

本法以前述大乐法和空明法二法前半段为基本，利用大乐法所修心中的ཨ(短阿字)，或者空明法所修心中五色慧光团，继续修习射、持、修三法，以达无念见性为目的。

1) 射法：
观想内空的中脉上部心中有白色ཨ字放光，或者观想心中有五色智慧光团，高约 3.3 厘米，猛呼 “哈” 字二十一声，此ཨ或五色智慧光团即是顺中脉到达头顶，渐高渐远而去，最后渐散而不可见，然后松懈身心，刹那断止想念之流，而入于定境。

2) 持法：
天空极清明时，背日光，眼不动，久久注视天空，心不散乱，呼吸渐渐徐缓，入于静定，生起无念智，显现空明境。此时神智清醒，外面动静如何内亦知道，感到大无外而小无内，无有广狭、方处之分。这是精神统一于一缘，心不外驰所得之境界，即所谓内、外、密 “三层天空” 境界：空明外天空、无念内天空和证悟赤裸清明秘密天空。此法亦是殊胜深奥，非有方便之法与加持之力，难以修成。

3) 修法：
心注眼，眼注空，为修法的要旨。修持者眼注视天空不散乱，心明亦无有散乱之境，责成遍空，如大地、山河、岩石等，观想皆归于一空，所谓通达而平沉。自心与此空境融合，则粗妄念消失，亦无有执着出现，自身亦空，心与空无二无别，一切皆成无云清

空，无有内、外、中之分，在空洞广艮之境中，心无聚散而住，赤裸自性如无边天空自然现处。

修习以上射、持、修三种法，由于观想中脉脉管以及自性本体之力，所现一切皆为透明、空洞、广艮合二为一之境，没有粗妄念发生，昼夜不离无念境，烦恼自消心柔细，而证得一切如空之真谛。

如此修习，入于定境，精进不已，可得眼通及其他神通变化，以及定慧双融，止观双莲等成就。

以上大乐、空明、无念三法，学者可选修一法，亦可兼修。

- 过失与对治

过失者，指修持的偏差。对治即是纠偏方法。修持本法之过失，在于对乐、明、无念的执着与邪谬。密宗认为，禅定中乐特甚，则流转欲界，易与贪欲和合，可能发生漏精与昏沉；明特甚，流入色界，易生嗔恚，可能导致气盛念粗；无念特甚，流转无色界，易于愚痴和合，难得澄清与分明之境。所以，学者对禅定中所得乐、明、无念境界，切不可贪着，切不可执着。此种境界虽好，但并非究竟，并非修持的最高境界。修持的究竟和最高境界是见性。因此，总的对治方法，唯以认知自性的真面目而调治之。

对上等根器的修持者来说，其对过失的最上对治方法是，禅定中了悟一切皆如幻，并无实体，则其过失和障碍自除，获得解脱。这就是 “体无实执遍如空，离我所执自性空，无有执着中任运” 的自性定境界，亦即是 “现出无方天空悟” 的境界。

对中等根器的修持者来说，观修的一切过失，皆是由于散乱而心不能止于一处，致使脉、气、明点以及心等发生障碍。总的调治过失的方法是，止心一处得正念，以观照自性的极清明境界，来调整乐、明、无念之境。调整乐、明、无念之法，分述如下：

调整乐境之法，由于贪乐的执着而生的过乐之境，可观察其境成为空明状态，即可解除。若漏精者，可于脐下四指处，观想  (音吽) 燃烧成火，烧去身内诸精，变成空境，即可解除。若心

感不舒适，可观想脐轮处有 ཨ (短阿) 字燃烧，上升头顶接触 ཧཱུྃ (音吽) 字，降下甘露，充满自身，复观想周身毛孔中燃火。身中一切精液被清洗后，观想身内充满快乐，不适之感便可解除。

调整明境之法，生起嗔恨者，可观想嗔恨本体，即可以解除。昏闷者，可观想清明以治之。气粗者，可闭目观想心内佛的种子字，即可解除。

调整无念境之法，生起愚痴者，可观想愚痴之境，得无念而清明时，即得解脱。昏沉者，在修法前，使自心清明，亦可即解除，或观想由心射出如蛋之光，悬挂于空中，心即得定，昏沉便可解除。

总之，最重要的是对空、明、无念之境，不要执着，保持空明心性的清湛，则一切过失和障碍便会解除。

对下等根器的修持者来说，对治过失和障碍之法首先在于调身，故禅定时身须端直，伽趺坐，眼不动，手结定印，舌抵上腭，喉微屈，眼下视。此七法能生禅定境。只有调身得法，气脉才能不乱。

下等根器者在禅定中观乐境时，在七支坐法中，可两手交叉抱于肘，以便感受快乐及调整精气。观明境时，则颈稍向后，手压膝，气舒徐，眼谛视定住于光明自然境中。观无念境时，可以七支坐法本仪为准。

大圆满心髓

大圆满心髓，是藏密宁玛派 (红教) 的基本修法，也是藏密的最上乘法门，凡修持此法门有较深造诣者，一般都会有两个显著的成果：一是健康长寿；二是临终虹化。

大圆满心髓得到公开，是自费学术考察者刘兆麟氏与 1984 年赴甘孜藏族自治州考察，得遇白玉县昂藏寺阿宗竹巴上师灌顶传以本法，经修习后整理出来。

大圆满心髓是以摄取太阳光来修炼身体的，其方法是在面对太阳光方向凝神静观宇宙的明点，同时由心力发出相应的密码信息，太阳光能便源源不断地融入人体内并贮藏起来，从而使人体生物能量场得到强化，增强人体的免疫功能，提高防病抗病能力，使身心健康，延缓衰老，延长寿命。由于大圆满心髓的修持者经过数十年以至上百年对太阳光能的丰富积蓄，一旦功行圆满，生命临终时便能通过心力的调控，以信息密码激发出指令，将体内贮存的太阳能统统释放出来，使人体的组织细胞熔化分解，发射出瑰丽的红光，形成虹化现象，虹化者的肉体被分解蒸发掉，只剩下肉眼可见的残余物质头发和指甲，其它化虹而去。

修炼大圆满心髓，分彻却、脱噶两步。彻却就是立断，也就是本净之意，属修定之法。脱噶就是任运，属修光之法。看脱噶之光时，要有彻却禅定的基础，才能在定中得见到宇宙空间各种不同的明点。

- 时间地点和姿势

1. 时间的选择。若修彻却则是以早晨太阳刚升时 (刚冒光或刚冒头) 为宜；若在傍晚，以太阳偏落时 (太阳下山时或夕阳已落晚霞满天时) 为宜，避免日照强烈，损害眼睛。修脱噶则时间不限。

2. 地点的选择。农村宜择山崖边、树林旁、田间、地头、草地。城市宜择阳台、屋顶、操场、公园，以免除噪音及其他声响的干扰，以创造一心不乱的外界环境。

3. 姿势。可分站立和静坐两种，站时要两脚自然分开，两眼凝眸观日，忌穿紧身衣裤，以免对气的运行造成阻滞。站、坐均应放松裤带，以便行气，以免腹内存气太多，日久致疾。

大圆满心髓可于宝瓶气法合修。合修和采用以下姿势：

1) 金刚座 (即伽趺坐)，可分为单盘、双盘两种。双盘即双腿盘曲而坐，两腿交叉，以左脚搭右膝，以右脚搭左膝上，坐如弓，腰微俯，两手结手印，眼帘下垂，使之只见鼻尖。单盘即两腿曲而坐，使右脚搭左膝上，或左脚搭右膝上均可。
2) 象坐 (又称法身坐)，如象卧，两足掌相贴，胸外挺，腰端直，两手四指与大拇指置两足之中，头微俯，略如踞坐之势。此坐法的功效是能使鼓动之气下压。腰端直，令正气舒适。头微俯，令妄心自断。四指与大拇指置两足中间，则调匀四大。

3) 狮子座 (又名报身坐) ，势如狮，两膝相并并跪地，胸尽膝，两肘着地，两手掌相并撑腮，两足根相并垫股，两足掌树立，两足趾蜷曲后贴地。两膝近胸，令热气愉快舒畅，两肘着地，调匀阴阳二气。两手掌撑腮，令粗气自断。两足掌竖立，足趾蜷曲，令昏沉与悼举调平。
4) 仙人坐 (又名化生坐) ，坐如金仙，两膝两足掌相并蹲坐，足立踏地，胸贴两膝，小腹微凹，头微俯，身端直，两肘左右交叉，按两膝。两膝蹲坐，调匀全身气脉。两足掌踏地，压下水火之力。腰端正，则调心之气顺适而返于本性。两膝相并着胸，使身中 ”火大” 之气成为智慧燃烧 (智慧火)。小腹微凹，令妄心自断。两手交叉按膝，可除热病。

- 与宝瓶气合修法

宝瓶气又称壶形气功，修时先观想地、水、火、风四大皆空，一心不乱，以鼻调息，一般修四息：

1) 引息：于身前约十六指远处观想有灵息围绕，用两鼻孔将气轻缓吸入，务须饱满，以至肺部最下端。同时收缩腹部肌肉，令膈膜上提，并提肛，使上气下压，下气上提，两气会合于脐下四指处，气行如丘，又犹如瓶中水满。

2) 满息：气满后让瓶气散布全身，充沛毛孔。

3) 均息：满息延长到相当程度，可再吸入几口短息，使左右两肺及全身紧满、均衡。

4) 射息：息满且均，保持勿泄，并尽力持久，然后由两鼻孔先轻微和缓，随继略粗重，终乃一冲而出，如射箭然，全身毛孔也同时放出瓶气，但应留住微少气息，勿使涓滴无存。

宝瓶气除子、午二时以及太饱太饥时不能修外，其余随时可修。吾人之气或左鼻孔进出气多，或右鼻孔进出气多，但以左鼻孔进出气多时修之相宜。若两鼻孔平均出气时最佳，但右鼻孔出进气多时不可修。此法不论行、住、坐、卧皆可行之。如嫌右鼻孔出气多，可左胁而卧，以资调整。

Email : seashellsystem@protonmail.com

练此功日久，气盛心寂，气渐入中脉，脐下四指处 (即中、左、右三脉会合处) 出现明点 --- 红色光球，且渐可放大，可用意念引导其上行，达到顶门。

- 彻却法

首先静心，身、口、意清净。修习宝瓶气法良久再凝眸观日，时间要短。面向太阳出入的方向，观想那个方向的空中，有很多光点、光圈，闪闪发光 (白、红、 黄、蓝、 绿五色光，白的多，绿得少) ，这就是外明点。看清明点分明后，再进而观想有白色放光的藏文 ཨཿ 字 (音阿)，从颅顶升飞出，用意念将之推到所观看到的外明点 (即是宇宙明点) 里去，与外明点融为一体，然后用意念将 ཨཿ 字收回颅顶，可反复多次。以上为第一个月的修习方法。

第二个月开始，任运气凝眸观日，使空中出现圆光圈 (光环) ，再观想有红色放光的 [illegible] 字 (音阿) 从眉间升起，与空中所观外明点相融，然后将 [illegible] 字收回眉间。

第三个月修持皆为上如上法，在观出圆光环后，应观想 ཧཱུྃ 字 (音吽) 从笔尖升起，此字为蓝色，频频放光。此字与外明点相融后，收回鼻尖。

彻却法主要以意领光，以白、红、蓝三种不同光色的藏文字，把宇宙能量场的光 (即能量) 引到头部，后遍及全身，以增强自身能量。

练此功法，最好先修宝瓶气有一段效果后，每天最好念一千遍以上 “嗡阿吽” 金刚诵。应注意加强定力，持之以恒，对所观景物不执着，明了身心内外无差别，方能登智慧光明彼岸。修习此法又成，可转入脱噶的修习。

- 脱噶法

站、坐均可，一心不乱，时间不限，在有太阳时可面对太阳方向，与太阳错开 30 度角 (左、右、上、下均可) 。不能直视太阳，以免伤眼。

本法以观明点为主，脱噶即是明点，所以又称观脱噶。法分三步，一步有成效后，再修下一步，逐步修完。

第一步：

先观微明点、上下移动明点和小明点，以后观大明点，不动明点。所观明点还有大明点套小明点，闪光似璎珞，似宝石项链，最后可观空中由五彩虹组成的光环，大放光明。此即是宇宙能量辐射场。

第二步：

阴天观明点。

第三步：

或观烛光、灯光下的明点，或在黑夜观宇宙明点，或在月夜观月亮旁的明点。黑暗观明点，可看到犹如江夏水灯明的美景。

本法须实练三年，每天两次，随功力加深而延长每天观的时间。

观脱噶观出宇宙能量辐射场后，就用意念将修宝瓶气时中脉呈现的红色光球，推入宇宙能量辐射场中。由此，内外明点便相融合。随后，再以意念导引将宇宙能量辐射场中之明点 (光环) 收回自身之顶轮中。此一部功法谓之大圆满，可使人体进一步大量摄取太阳等能量，使修持者与宇宙大自然相融为一。

大圆满最胜宝

大圆满最胜宝，为贡嘎上师所传，是以莲华生大士为本尊的修法。莲华生大士是藏密的大成就者，是他开创了西藏的密宗。藏密宁玛派认为，以莲华生大士为本尊的修持，会产生大威德，

因为他有无量无边的功德，他显现的金刚身金刚性，他降服了西藏的妖邪为崇，为西藏人民所尊敬。藏密大部分男性行者喜修莲华生大士为本尊，而女性行者喜修绿度母为本尊。为使学着能看懂本修法，编者曾加以整理和简化。

- 莲华生大士本尊法

唸启请莲华生大士咒：

“嗡，阿吽，班扎古鲁，呗玛，悉地吽，嗡，呗玛，班扎吽”

结莲华生大士根本印：

右手在上，掌心朝下，大拇指与中指成圈。左手在下，掌心朝上，大拇指与中指成圈。二手指间隔距离 (置胸际) 。

结莲华生大士释迦身印：

双手合掌，二手指与二无名指屈入掌心，独留其它三指相触，树立向空中 (置胸际) 。

结莲华生大士金刚印：



莲华生大士金刚印

Email : seashellsystem@protonmail.com

双手先交叉相背，二小指相勾，竖立二食指斜指向空，二大拇指各压二中指、无名指成圈 (置胸际) 。

以上三印，皆可通用，结一印即可。

在唸启请莲花生大士咒多遍后，观想自己顶上有ༀ (嗡) 字发白光，喉间有ཨཱཿ (阿) 字发红光，心际有ཧཱུྃ (吽) 字发蓝光，三光射向空际，召请莲华生大士在其眷属诸佛菩萨围绕中下降如雨。

宇宙意识觉醒 | 心無極

Email : seashellsystem@protonmail.com

蓮華生大士咒



ཨོཾ	ཨཱཿ	ཧཱུྃ	བཛྲ	གུ
ǒom,	ah	hone,	bet ja	goo
唵,	啊	吽,	别炸	姑

རུ	པད	མ	སིདྡྷི	ཧཱུྃ
ru,	beh	ma	see dee	hone
嚕,	哔	媽	使[illegible]	吽.

ཨོཾ	པད	མ	བཛྲ	ཧཱུྃ
ǒom,	beh	ma,	bet ja	hone
唵,	别	媽	别炸	吽.

莲花生大士咒

观想莲华生大士头戴宝冠，身是粉红色，右手持杵，左腕挟着三叉杖，趺坐于莲花月轮上，安住在对面空中，其右手又托天灵盖 (头盖骨)，盖中盛宝以及甘露。观想甘露水化为白光，成一弧形，照罐修持者。这大甘露，将修持者的一切罪业、痛苦、障碍都消除掉，得大自在。

再观想莲华生大士缩小如一米珠的光点，从修持者自己顶门，顺中脉而达到心中，安坐在修持者的心中莲花之上。

在观想莲华生大士身体渐大，大至自己 (行者) 身子一般，密密合合，无二无别，自己变身为莲华生大士，而莲华生大士即是行者自己。

念诵莲花生大士心咒：

“嗡，阿，吽，班扎，咕噜，呗玛，悉地，吽，些”

诵心咒数遍，随自己时间而定，一百零八遍或更多。

入定，端身正坐，摄念澄心，不起一丝妄念，什么也不想，一切皆空，亦即是自己清净的心性，与法界 (宇宙本体) 的光明互相融入与合一，自己心性与莲华生大士的心性相等。这就是莲华生大士的三摩地。

- 莲华生大士忿怒本尊法

观想自身变身为莲华生大士的自己，一刹那转成威猛忿怒之本尊，全身红黑色，一面二臂三目圆睁，张口獠牙，发黄黑上竖，右手举金刚，杵左手执黑色毒蝎子，足右屈左伸，五十鲜血人头为项链，象皮为衣，虎皮为裙，骨宝瓔珞全身，周身发射大忿怒之火光，便照三界。

观想自己头顶上部端坐着寂静的莲华生大士，其顶上三处有 ཨོཾ (嗡)、ཨཱཿ (阿)、ཧཱུྃ (吽) 三字发射光芒，然后莲华生大士化成智慧之光从顶上融入我身，心间日轮上现出红黑色 ཧཱུྃ (吽) 字，周围忿怒咒轮围绕，右旋放红黑光，皆智慧火和武器之相，摧毁一切心恶具毒心者。



莲华生大士像

观想自身转成持明威猛莲华生大士的身相。

念诵莲华生大士威猛根本咒：

“嗡阿吽，阿尔智尼智，南摩巴佳哇地，吽吽呸”

又念莲华生大士调伏八部咒：

“嗡阿吽，阿智尼智，南摩巴佳哇地，吽吽呸，阿耶玛，都噜扎裟纳裟玛耶，吽吽呸呸，乔乔杜杜觉嘟智”

如三摩地 (入定) 。

藏密宁玛派认为，修莲华生大士本尊法，可以除病，可以去邪消灾，延年益寿，有无量功德。

修炼辅助药功方

1) 丹田放光方

配方及制法：朱砂 2克、珍珠粉 10克、破鼓纸 10克、透明雄黄 1克、人参 10克、桂心 12 克、菖蒲 12克、茯苓 8克、雪莲 10克、藏红花 2克、麝香 2克。将上药研磨成粉,混合后用蜂蜜调和成丸,每丸重 9克,食完再制。

用法：第一天早晨白开水冲服一丸,三天后早晚各服一丸,第九天早中晚各服一丸。

功效：服食 36天后丹田有物,舍利子结成,丹田出现红光,全身疾病尽消,气光直透中脉,双目神光四射,肉眼可看穿物品,天眼打开,遥望千里,识鬼魔善恶。

注意事项：服药 36日内忌房事和荤腥。

2) 打开天眼方

配方及制法：朱砂 2克、预知子 10克、杏仁 10克、辰砂 8克、黄精 15克、灵芝 15克、雪莲10克、藏红花 2克、菖蒲 12克。将上药研磨成粉,烧蜜调丸,每丸重 9克,服完再制。

用法：第一天早上服一丸,第二天中午服一丸,第三天早晚各服一丸,以后早中晚各服一丸。

功效：服药 49天打开智慧法门,记忆倍增,玄关窍位透开,慧眼法眼识魔境,洞察秋毫,透穿一切物品,遥视万里。

注意事项：服药 49日内忌房事和荤腥。

3) 通周天方

处方：红参 4克；鹿茸 3克、雪莲、 西红花、何首乌各 30克。

服法：将上药研末炼蜜为丸，每丸 9克，常服使人体经络通畅，气血充盈，力大无穷，身轻如燕，行走如飞。

4) 轻身秘方

配方及制法：茯苓、桂枝、灵芝各 150克,杞子、黄精、雪莲花各 100克,西红花 2克。将上药装入 6斤白酒坛内,密封口,埋入地下 30天后(冬天 60天)取出。

用法：每天早饭前服一两左右。

功效：服用 108天后身轻如燕,似跳如飞,百病自消(有病处产生跳动或奇痒感觉均属正常)。

5) 身体放香方

配方及制法：小米 150克、大红枣 9个、瑰花 9克、麝香 0、6克。将上药与小米同煮熟当早饭食用。

用法及功效：饮食49日后,感觉记忆倍增,身体散发阵阵清香,可健五脏养大脑,思维反应灵敏。

6) 百灵神通方

配方及制法：朱砂 2克、预知子 10克、珍珠粉 6克、远志 5克、辰砂 8克、通心莲 9克、黄精 15克、灵芝 12克、透窍藤 12克。将上药研磨成粉,炼蜜调丸,每丸重 9克,服完再制。

用法：第一天早上服一丸,第二天晚上服一丸,第三天早晚各服一丸,直到第九天早中晚各服一丸,到第 100天早中晚和子时各服一丸,直到 108天。

功效：服用 108天自得神通,道秘神境大开,法术妙语玄机自现,永得道果。

注意事项：服药期间,108天内忌房事和荤腥。

7) 神力无惧方

配方及制法：熊胆 6克、何首乌 10克、当归 12克、山鹰爪一对、藏红花 8克、透骨草 10克、甘草 8克、鹿血 12克。将上药放酒坛内封口埋入地下,30天(冬季 60天)取出。

Email : seashellsystem@protonmail.com

用法及功效：每天早中晚各服一两,服至 49日后可身心强健,胆量过人,气血自聚,劲力如牛,步行生风,出手即可摧物伤人。